A testnevelés tanítása

XIX. ÉVFOLYAM

1983 | 3

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Alexa Ferenc: A tömegsport-foglalkozás helye az iskolai testnevelés, szerepe a személyiségformálásban 65
Dr. Szakács Ödön: A torna beidegző mozgáselmélete 68
Dubecz József: a középiskolai kézilabda tantervi anyag feldolgozásának egy lehetősége 73
Dr. Zdzislaw Chrominski—Nagy Sándor: A tanulók értékelésének ismertetőjegyei a testnevelésben 78
Ötletek, újdonságok 80
Csillag Béla: 11 éves tanulók nyári tevékenysége egy vizsgálat tükrében 82
Kutatóműhely 84
Testnevelés egykor 86
Szakterületünk tudományos életéből 89
Gyógytestnevelés 91
Iskolai testnevelés. Bibliográfia 92
Könyvismertetés 94
Folyóiratszemle 96

E számunk szerzői: *Alexa Ferenc* szakvezető tanár, Szeged; *Andor György* nyelvész, Bp.; *dr. Zdzislaw Chrominski* osztályvezető, Varsó; *dr. Csider Tibor* pszihológus, Bp.; *Csillag Béla* tanszékvezető, Bp.; *Diósdi László* főiskolai hallgató, Pécs; *Dubecz József* testnevelő tanár, Bp.; *Hortobágyi Tibor* tanársegéd, Bp.; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Szakács Ödön* testnevelő tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* testnevelő tanár, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók: 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 83.1067 Budapest, 1983
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A tömegsport-foglalkozás helye az iskolai testnevelésben, szerepe a személyiség formálásában

ALEXA FERENC

Életünk a társadalomban és a társadalom igénye velünk szemben egyértelműen magába foglalja a teljes fizikai aktivitást, a fizikai tevékenység vállalását. Éppen ezért nem szabad teret engedni annak a helytelen — sajnos a közvéleményben meglevő — nézetnek, amely a testi nevelés feladatát csupán a test egészségének megőrzésére vonatkoztatja. Már csak azért sem, mert „ha egy gyermek nem beteg és testmagasságához képest megfelelő testsúllyal rendelkezik, közvéleményünk kielégítőnek ismeri el a gyermek egészségi állapotát, függetlenül funkcionális teljesítőképességétől."[1] Azonban az Egészségügyi Világszervezet meghatározása szerint az egészség: „a teljes fizikai, pszichikai és társas jóérzés stabil állapota, nem csupán a betegség vagy gyengeség hiánya."[2]

Az urbanizáció, a technikai fejlődés korában a testi neveltség valóságos társadalmi szükséglet. Nádori László — 1976-ban — a II. Nemzetközi Neveléselméleti Munkaértekezleten így fogalmazta meg: „a huszadik század utolsó negyedében élő szocialista ember kultúrájához elengedhetetlen elemként hozzátartozik a testkultúra."

Az iskola feladata

Iskolarendszerünkben egyre nagyobb szerepet kap a tanulók fizikai és pszichikai edzettsége testi és szellemi teherbíró képességük fejlesztésében. Az alapok lerakására az Általános iskolai nevelés és oktatás terve szerint 1—8. osztályig adott 744 óra. Ehhez még hozzáadhatunk kb. 140 óra tömegsport-foglalkozást. Ha ezt összehasonlítom az összes többi tantárgy óraszámával, azonnal kitűnik, hogy igen nagy az a lehetőség, ami kezünkben, a testnevelők kezében a teljes nevelés, az életre szóló nevelés rendszerében van.

Bár a tömegsport-foglalkozásokra a fent említett óraszámot fordíthatjuk tanulónként az általános iskola befejeztéig, mégis egyre inkább előtérbe kerül az órán kívüli testnevelés is.

Melyek azok a mozgató rugók, amelyek előtérbe helyezik? Ezeket a következőkben határozhatjuk meg:

— a tanulók még harmonikusabb testi és lelki fejlődését elősegíti,
— közösséget formál,
— kialakítja a jó közérzetet,
— játékos versengések révén jártasságok, készségek elsajátítása válik lehetővé,
— a tanulók személyiségét kedvező irányba formálja.

A tömegsport-foglalkozások összeállításánál, megtervezésénél éppen azt kell szem előtt tartanunk, hogy a testnevelési órákon megszerzett mozgásműveltséget, valamint az ebben a korban meglevő nagy mozgásigényt rendszeres testedzési igénnyé alakítsuk.

Ez nagyon fontos teendő a személyiség minden oldalú fejlesztéséhez, mert ha ezt elhanyagoljuk, későbbi korban igen nehéz megoldani. Erről Dezséry László így ír: „A születetten ügyetlenek mellett ... léteznek és szerintem szaporodnak a neveléstől lusták és a divattól lomhák is." A délutáni foglalkozásokon tehetünk nagyon sokat éppen azért, hogy ne szaporodjon az ilyen tanulók száma. Pontosabban fogalmazva, a testnevelési óra végét jelző csengő ne jelentse a testedzési igény befejeztét, mert „éppúgy jogfosztottnak kell tekintenünk a rendszeres testedzésből kimaradó gyereket, mint azokat, akik nem jutnak hozzá a szükséges fehérjeminimumhoz."[3]

A sportfoglalkozásokon bőven adódik lehetőség a tanulók személyiségének formálására. Itt főleg az erkölcsi-akarati tulajdonságok kialakítására kell gondolnunk, de ugyanakkor nem téveszthetjük szem elől azt, hogy a bátorságnak, a küzdeni tudásnak és a közösségi szellem kialakításának is kiváló eszköze.

A tanulók bevonása a tömegsportba

A következőkben arról szólnék, hogy mik azok a tényezők, melyek elősegítik az eredményes sportfoglalkozást, azaz valóban tömeget mozgatnak meg. Mindenekelőtt azt hang-

súlyoznám, hogy a testnevelő, ha egyedül próbálja megoldani a feladatot, csak rövid távon érhet el eredményt ezen a téren, mert előbb-utóbb nem bírja azt a sokirányú munkát, amit ez megkövetel. Az igazgató, a csapatvezető, az osztályfőnökök, a tantestület, a család támogatása nélkül elképzelhetetlen a foglalkozás megfelelő hatékonysága. Akkor lehet sikeres igazából a munkánk, ha a tenniakarás együttes.

Tárgyi tudás

Ahhoz, hogy a tanulók tömegsport-foglalkozásokon jól érezzék magukat, kialakuljon érdeklődési körük, ne legyenek gátlásosak — véleményem szerint — a helyesen megtervezett, módszeresen felépített tanórákra kell, hogy épüljön. Szükség van arra, hogy a tanulók a tantervben szereplő sportágakkal való megismerkedés során a sportolást érdekesnek, szórakoztatónak, hasznos tevékenységnek érezzék. Ez elsősorban a testnevelési órán elért sikerélményektől függ, attól, hogy milyen érdeklődést tudunk bennük kialakítani a sporttevékenységhez. Tehát a tanítási óra szolgáltatja az alapot, az általános, sokoldalú fizikai és pszichikai felkészítést. De a foglalkozások keretén belül lehetőséget adunk arra is, hogy a testnevelési órán tanult mozgásokat tovább gyakorolhassák, jobban elmélyíthessék. Nem eléggé hangsúlyozva azt, hogy az itt megrendezett házi versenyeken juthatnak el a tanítványaink a közös siker élményéhez. Esetleg itt kapnak újabb ösztönzést, hogy továbbra is sportoljanak.

Szervezési feladatok

Az év eleji indításnál elsődleges a felelősök kiválasztása, a közösségi szervezet megteremtése. Az indításnál adott az iskola sportfelelőse, akit még a tanév végén sportvezető táborba küldünk. A tanulók őrsi és rajkeretben megválasztják sportfelelőseiket. Mivel a tömegsport-foglalkozások rendszerében az őrsi és raj sportfelelősöknek komoly, felelősségteljes és állandó jellegű szervező, irányító munkát kell végezniük, megválasztásukat mindig figyelemmel kísérem. Eddig még nem csalódtam. A tanulók érzik, tudják, hogy kire számíthatnak. Helyesen mérik föl, hogy ki az, aki a feladat ellátására alkalmas, aki nem a „barátom" alapon válogat, hanem a csapat szereplését tartja szem előtt. Hiszen tőle függ a játék előtti összeállítás, a taktika kidolgozása és természetesen a „cserék" végrehajtása is. Ezután már a meglevő felelősök segítségével felmérem az igényt, hogy mi az a sportág, melyből a tanulók a háziverseny megrendezését kérik. Az igényeknek megfelelően kiválasztom a sportági felelősöket, vagy ahogyan elneveztem őket, a „tömegsportot segítő testületet". E „testület" segítségemmel elkészíti a versenyprogramot, oly módon, hogy közben egyeztetjük az őrsi és a rajkeretben folyó versenyekkel is. Ilyenkor azt is figyelembe veszem, hogy a téli hónapokban — az iskola udvarán — jégpályát létesítünk.

Ebben az évben például a következő sportágakban rendeztünk, illetve rendezünk házibajnokságot. (Itt jegyzem meg, hogy a fiútanulóknak tartom a tömegsport-foglalkozásokat.)

A tradíciót ápolva — mivel az iskola csapata minden évben eredményesen szerepel a városi és megyei úttörőolimpián — a kívánalmak között első helyen a *kosárlabda* áll. Ezenkívül a kispályás labdarúgás, atlétika, asztalitenisz, sakk, téli sportok, „zsámolyfoci", valamint egy testnevelési játék, a „fogyasztó szétszórtan". Nem lepődtem meg, amikor a tanulók ezt is igényelték a versenysorozatban. Ugyanis ezt a játékot a főleg 5. és 6. osztályban — némi szabálymódosítással — gyakran alkalmaztam a testnevelési óra indításakor.

Felkészülés a versenyre

Az iskolai sportfelelős állandó kapcsolatot tart a sportági felelősökkel. Ők a versenyekkel kapcsolatos teendőket közlik az osztályok sportfelelőseivel, illetve a sportfaliújságra is kifüggesztik a tudnivalókat. Amikor tisztázódik, hogy melyik sportágban mikor indul a bajnokság és ki kivel, mikor mérkőzik, megindul a „nyüzsgés". Az őrsök „zugedzéseket" tartanak. Kifürkészik, mikor nem foglaltak a közelben levő pályák, és engedélyt kérnek használatára. Megkezdődik a mezek „házi emblémázása", feliratok, számok készítése.

A mérkőzések lebonyolításának formája — évfolyamonként három osztály van — változó. Általában az 5—6. osztályok, illetve a 7—8. osztályok képeznek egy-egy egységet. De kosárlabdában például az 5. osztályosok egymás között döntik el a helyezéseket — könnyített szabályokkal. A 6. osztályosok halmazához soroltam a 7. osztályok „B"

csapatát, míg a 7. osztályosok „A" csapata a 8. osztályosok mezőnyében indul. Jónak tartom ezt a rendszert, mert így a gyengébb képességű tanulókban is kialakul a versenyzési vágy, a nyerni akarás párosulhat a reális győzelemmel, amivel biztosíthatom a sikerélményt és egyben a személyiségformálást.

Nagy jelentőséget kell tulajdonítanunk annak is, hogy a versenyek közben rendszeresen tájékoztassuk az osztályokat az eredményekről, a bajnokság állásáról, valamint arról is, hogy ki vagy kik azok a tanulók, akik a játék hevében nem tartották be a játékszabályokat, és így rájuk a csapat legközelebb nem számíthat. Nem szabad átsiklanunk a szabálytalanságok fölött, hisz ez az alapja a bajnokság egészséges légkörének.

Itt, a háziversenyeken kell tudatosítanunk, hogy a csapattagok közös erőfeszítéseiből, a küzdésből mindenki egyformán kiveszi a részét. Nem mindig a „pontot" szerző játékos érdeme az eredményesség, hanem azé, aki előkészíti. A mérkőzések teremtenek leginkább lehetőséget, hogy kialakuljon egy osztályközösségi mag. Arra kell törekednünk, „hogy jó hangulat, kedélyes, oldott, kellemes légkör uralkodjon" a tanulók között. A hangulat, amelyen „... a személyiség általános emocionális állapotát értjük, ugyanis áthatja valamennyi megnyilvánulását a tanulónak."[4]

Rubinstein erről így vélekedik: „... amikor azonban az ember hangulata örömteli, akkor nemcsak egyszerűen valaminek örül, hanem — különösen fiatal korában — annyira örül, hogy a világon minden örömtelinek és szépnek tűnik számára."[5]

Azonban nemcsak öröm övezi a versenyek légkörét, a vereség, a kudarc is legalább annyira velejárója. Tudatosítani kell a tanulókban azt, hogy a vereséget sportszerűen vegyék tudomásul. Az elvesztett mérkőzés után is menjenek oda és gratuláljanak egymásnak, mert a „sportszerűség fontosabb, mint a sport —, hiszen az egész élet játszma."[6]

A tömegsport-foglalkozásokat nemcsak versenyek lebonyolítására lehet és kell felhasználni. Alkalmat kell teremteni a testnevelés órán tanult mozgások gyakorlására és elmélyítésére is. Ugyancsak ezen órák keretében kell kialakítani az iskolai válogatott csapatát vagy csapatait. Az legyen a célunk, hogy a válogatott csapat, illetve csapatok tagjainak „bölcsője" a tömegsport legyen.

A tömegsport-foglalkozás a tanulókban élményszerűbb hatást vált ki, ha a felnőttek érdeklődését, figyelmét ott tudják. Ritka az olyan verseny, hogy csak azok legyenek, illetve vannak jelen, akik játszanak. A mérkőző csapatok gondoskodnak szurkolókról is. Meghívják a nevelőket, a szülőket és az osztálybeli lányokat is. A versenyen jelenlevő osztályfőnököknek ilyenkor van igazán alkalmuk arra, hogy a játék hevében a győzelemért küzdő tanuló eddig eltitkolt személyiségjegyeit megismerjék. Mert ahogy „... számontartják, ki a legjobb az egyes tárgyakból az osztályban, ki a második, harmadik és így tovább. Ugyanúgy kialakul a le nem írt, de a tanulók által ismert osztálysorrend a sportpályákon: a legjobb atléták, tornászok, kosárlabdások értékskálája... Létrejön mindezek következtében a tanulók között szövődő személyes viszonyulások rendszere nyomán a természetes vonzás—taszítás, rokonszenv—ellenszenv az egy-egy osztályban ható „rejtett" viszonyokról."

Ezek a rejtett viszonyok a játék, a küzdelem hevében nyitottá válnak. *Makarenko* is nagy jelentőséget tulajdonít a játéknak: „a játék a gyermek életében ugyanaz, mint felnőttében a munka, a tevékenység, a hivatal. Amilyen a gyermek a játékban, sok tekintetben olyan lesz később a munkában is, ha felnő."

Örömmel veszik tudomásul a gyerekek és én is, hogy a meghívásnak gyakran eleget tesznek az iskolavezetés, az osztályfőnökök, az ott tanító szaktanárok is. Sőt, amikor a tanulók rangosabb versenyeken vesznek részt — városi, megyei, területi —, ott is jelen vannak.

Nagy nevelési értéke van, ha rendszeresen közöljük a mérkőzések eredményeit, illetve a versenyek egyes szakaszainak lezárása után a csapatok helyezését. Az Úttörő Olimpia versenyein eredményt elért csapatok, illetve tanulók „fogadáson" vesznek részt, ahol „fehér asztal mellett" az igazgató dicséretben részesíti őket. Ezenkívül — minden évben — iskolai ünnepélyen a tanulóifjúság elé állnak azok, akik az iskolai és iskolán kívüli sportban kiemelkedő eredményt értek el.

Nagy figyelmet kell szentelnünk a családdal történő együttműködésnek is. Tapasztalatom szerint a családokban megvan a hajlandó-

ság, hogy a tanulóknak segítsenek a szabad idő hasznos eltöltésében. Egyre több az olyan szülő, aki igényli gyermeke részére a délutáni iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokat, illetve aki a testnevelés és a mozgás jelentőségét hangoztatja.

Összegzésként szeretném hangsúlyozni, hogy a különböző szintű közösségekben levő sportolás a személyiség egészét feltételezi, annak fejlődésére hat.

A csapatmunkában való részvétellel, az ott elért sikerrel, a tevékenység során szerzett küzdenitudással, akarattal, a versenyszámokhoz szükséges szabályok ismeretével, a tanulók személyiségének pszichés oldala fejlődik, a közösségben a közösségért végzett tevékenységgel, a sportolással pedig a szociális, azt a társadalmi oldalát fejlesztjük a gyermekközösségeknek, amely nélkülözhetetlen nevelési rendszerünkben.

Egyetlen iskola, úttörőcsapat sem hagyhatja ki a nevelésnek ezen területét. A közösségben végzett különböző sportágak testgyakorlási rendszere alapvetően meghatározza a 10—14 éves tanulók számára, hogy rendszeresen vegyenek részt — adottságukhoz, képességükhöz viszonyított — aktív, tevékeny testedzésben, mozogni, sportolni, versenyezni akaró gyerek nagyon sok van. Azon kell lennünk, hogy minél több alkalmat, helyet teremtsünk arra, hogy ki is éljék ezt a vágyukat. Így érhetjük el azt, hogy ne növekedjen azok tábora, akik csak nézők. Hisz — René Clair szavait idézve: „szomorú, ha az ember a sportot már csak mint néző űzheti."[5]

IRODALOM

1. *Burka Endre:* A testi nevelés szerepe és jelentősége a szocialista nevelésben = Tanulmányok a testi nevelés köréből. Bp., 1970., 145. p.
2. *Körmöczi Lajos:* Könyvek az egészséges életre nevelés iskolati munkájáról = Pedagógiai Szemle 1969., 7—8. sz. 682. p.
3. *Kontra György:* Az iskoláskorú gyermekek testi fejlődésének alakulása és az akceleráció kérdése = Iskoláskorúak egészségvédelmének aktuális kérdései. Bp., 1968., 5. p.
4. *Dr. Veszprémi László:* A testnevelés és a játék szerepe a fejlődésben megrekedt, hátrányos helyzetű tanulók nevelésében — egy kísérlet tükrében. Tanulmányok a testi nevelés köréből. Magyar Pedagógiai Társaság, Bp., 1970., 216. p.
5. *Rubinstein, A.:* Az általános pszichológia alapjai. 1—2. kötet, Bp., 1964.
6. *Hámori Tibor:* Randevú világhírű emberekkel (Yehudi Menuhin). Bp., 1971.

A torna beidegző mozgáselmélete

DR. SZAKÁTS ÖDÖN

1941-ben tornaverseny-bíráskodás közben a versenyzőknél felfigyeltem egy vissza-visszatérő jelenségre. Feltűnt, hogy a versenyzők gyakorlat közben az egyes tornaelemek végrehajtásakor egyszer mélyebb, egyszer pedig nyitottabb törzshajlítást vagy döntést végeznek, majd abból egy másik fokozatú nyitást, teljes nyújtást, sőt kisebb-nagyobb fokú hátrahajlítást is csinálnak.

Ezeket a jelenségeket tudomásvétel mellett jobban megfigyeltem és kutatni kezdtem, majd két év múlva kidolgoztam a felismert jelenségből a torna beidegző mozgáselméletét, amelynek alapján az egyes tornagyakorlatrészeket (talajtorna, akrobatika, szertorna, tornaugrások) azóta is így tanítottam a középiskolában, a női-férfi tornaegyesületekben, majd 28 év óta az artistaképző intézetben.

1943-ban a Testnevelési Tanárok Közlönyének november havi számában jelent meg először ismertetésem az elméletről, amely egyben a gyakorlati felhasználásra is példát mutatott.

Az 1947—53-ig terjedő években tanítványaim átvették a módszeremet, és ezen elvek szerint tanítanak. (Kétéves testnevelés szaktanfolyamok, a TF nálam hospitáló hallgatói, az I. kerületi állami tanítóképzős növendékek, az MHK [Munkára, Harcra Kész] mozgalom szakoktatói és sokan mások.)

Azóta a mozgáselméletet és gyakorlati módszereit továbbfejlesztettem.

A fejlesztés folyamán a tornász-alapképességek megszerzésére és fejlesztésére a törzsbeidegzési elvet *kiterjesztettem a bokára, a térdre, a csípőre, a nyakra, a vállra, a könyökre, a kézre és a kéz ujjaira is, amely lehetővé tette, hogy az eddigi ismeretek alapján felbontott mozdulategységeken túl a mikroideghatások és az apró, jelentéktelennek látszó, de fontos izomérzetek is jelentőséget kapjanak.*

A tornagyakorlatok összehasonlításainál folytatott kísérleteim és a mozdulatok összefüggéseinek kutatása közben rájöttem: az összes tornagyakorlatok (talaj-, szertorna, akrobatika, és ugrógyakorlatok) kevés kivételtől eltekintve — *két mozdulatból tevődnek össze, TÖRZSDÖNTÉS vagy-HAJLÍTÁS ELŐRE, ÉS TÖRZSNYÚJTÁS vagy-HAJLÍTÁS HÁTRA.*

A gyakorlatok helyes kivitele ezen két mozdulat térbeli kiterjedésének és időbeli beosztásának mértékétől függ. Tehát igen fontos a csípőhajlítás és -nyújtás *térbeli kiterjedésének* és *időbeli beosztás mértékének* az érzékelése, vagyis a mozdulatok helyes beidegzése. A helyes beidegzés pedig nem egyéb, mint a megfelelő időben kiadott agyparancsnak gátlás nélküli, vagyis azonnali végrehajtása.

A beidegző mozgáselmélet lényege abban áll, hogy az elsajátítandó gyakorlat törzsmozgásait kielemezzük és a kielemezett mozdulatokat, alapállásban végezhető törzsgyakorlat formájában *térbeli*, vagyis a törzs csípőben való hajlításának és nyújtásának (törzshajlítás és -nyújtás) fokokban megállapított mértéke szerint végeztetjük, valamint *időbeli*, vagyis a mozdulatokat megfelelő ütembeosztással gyakoroltatjuk.

A tornánál egy-egy mozdulat-, egy-egy gyakorlatrész kivitelénél a tornásznak több körülményre kell gondolnia, ezért a mozdulatokat nem tudja azonnal a fizikai törvényeknek megfelelően helyesen végrehajtani, hanem csak hosszas gyakorlás után, ami szervezetét és idegenergiáját erősen igénybe veszi. *A hosszas gyakorlás csökkentésére szolgál a beidegző mozgáselmélet alkalmazása!*

A beidegző mozgáselmélet előnyei:

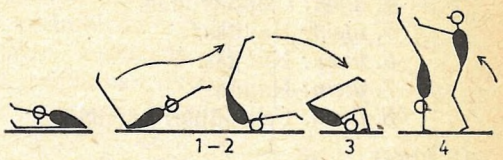
1. A mozdulatok fő jellegzetességét, a helyes törzsmozgásokat szögállásban, tehát egy megszokott testhelyzetben gyakoroltatjuk.
2. A mozdulatok izomérzeteit könnyen megtanulhatjuk.
3. A nehezen elsajátítható gyakorlatrészeket lassan is végeztethetjük.
4. Bármilyen testhelyzetben megállhatunk.
5. A mozdulatokat nagyobb izomfeszültség nélkül lehet végezni, ezért gyorsabb a beidegzés.
6. Egy-egy mozdulatot különösebb fáradság nélkül számtalanszor ismételhetünk.

A beidegző mozgáselmélet alkalmazását a *talajbillenésen*, mint a torna egyik jellegzetes alapgyakorlatán szemléltetem.

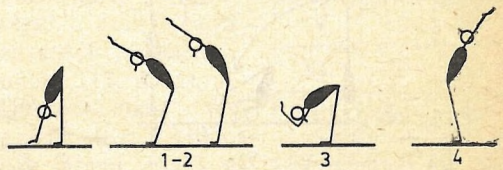
A gyakorlat leírása és a részek ütemezése:

1. *Kiinduló helyzet:* Mély törzshajlításban a talajon nyújtottülés és magastartás.
   1—2. ütem: 110 fokos törzsnyújtással (félgömbölyű háttal) hinta hátra, szabad, kiszúrt tarkóállásba.
   3. ütem: A csípő mérsékelt leengedésével és a karok hajlításával 70—90 fokos csípőhajlítás, és kéztámasz a fej mellett a talajon. Ebben a helyzetben gyűlnek össze az összes *helyzeti energiák!*
   4. ütem: A csípő és a karok robbanékony kinyújtásával, ívben repülés után a felsőtörzs hátraemelésével lábujjakkal talajfogás zárt guggolásba, hajlított állásba, vagy nyújtott lábbal homorított állásba.

Az 1. és a 2. ábra képsorozata mutatja a most leírt gyakorlatot, amelyből kielemezzük a törzsmozgásokat, és megtervezzük az alapállásban végezhető gimnasztikai beidegző gyakorlatot.



1. ábra. A billenés törzsmozdulatai

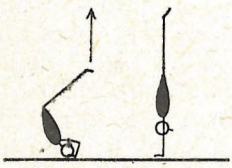


2. ábra. Kielemezett törzshelyzetek és az alapállásban végezhető gimnasztika

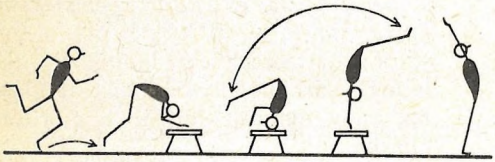
A talajbillenés törzsmozdulatának a beidegzésével nemcsak ehhez a gyakorlathoz sikerült törzsbeidegzést szerezni, hanem mindazokhoz, melyeknél nagyfokú hajlításból kell nyújtásba lendíteni a törzset.

Ezek után bemutatom a talajon és néhány tornaszeren a hasonló csípőmunka felhasználását.

2. *Kiinduló állás:* Alapállás. Előrehajlítással dőlés hátra és lebegőülésen át csípőnyitással fellendülés kézállásba. Két segítőtárs oldalt a bokákat megfogva segítsen a függőleges kiszúrásnál! (3. ábra)



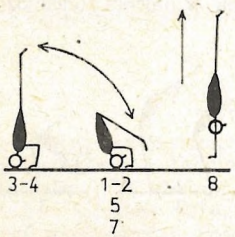
3. Széltébe állított *ugrószekrényen* beugrásból *fejbillenés* magasívű repülésel. (4. ábra)



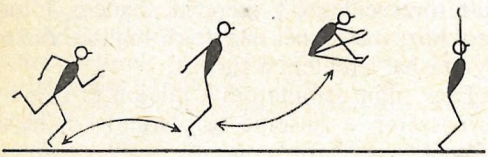
4. *Talajon* vagy tornazsámolyon fejenállásból előritmus segítségével fellendülés kézállásba. Két társ a csípőhajlításoknál is segítsen! *Előritmus:*

1—2. ütem: 135 fokos csípőhajlítás.
3—4. ütem: Csípőnyújtás.
5. ütem: Hajlítás.
6. ütem: Nyújtás.
7. ütem: Hajlítás.
8. ütem: Fellendülés kézállásba!

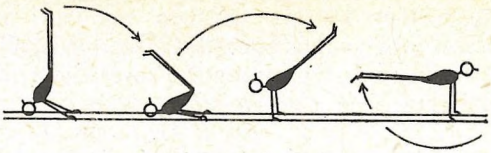
(5. ábra)



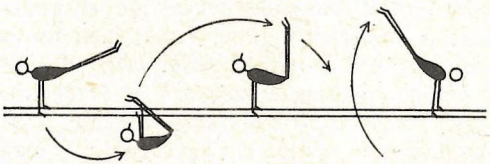
5. Beugrásból zárt és terpesztett lábbal csukaugrás. Felugrás után erőteljes csípőhajlítás, majd törzsnyújtás és magastartás! (6. ábra)



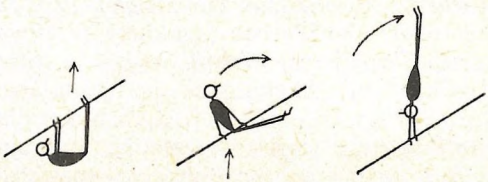
6. *Korláton felkarbillenés.* (7. ábra)



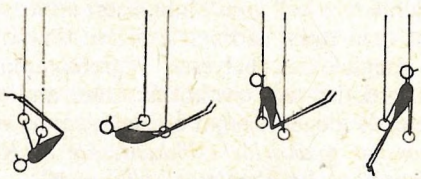
7. *Korláton bukóbillenés.* (8. ábra)



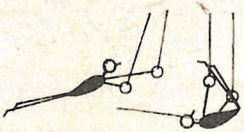
8. *Nyújtón billenés. (Nem pedzőbillenés!)* (9. ábra)



9. *Gyűrűn billenés.* (10. ábra)



10. *Gyűrűn lebegőfüggésből átfordulás a vállakból előre.* (11. ábra)



A példák — úgy gondolom — mindenki előtt világossá tették azt a tényt, hogy minden gyakorlatnál a mély csípőhajlításból nyitunk ki, ahol még az a jelleg is egyezik, hogy a csípőhajlítás egy előritmus, amelyből a jól beérzékelt csípő- és törzsizmok a főmozdulatra felkészülve várják a helyzeti energiák

felszabadítását. És ha megfelelő időben, a mozdulatsorok rejtett holtpont-pillanatában történik a nyitás, jóleső érzéssel engedhetjük át magunkat a lebegés szárnyainak.

A gyakorlati tapasztalat hamarosan megmutatta, hogy nem szükséges minden mozdulatrészt kielemezni és a beidegző gyakorlatot megtervezni, hanem össze kell állítani egy olyan, nagy csoport számára is könnyen gyakorolható gimnasztikai mozgássort, ami a kis-, közép- és széles skálájú tornagyakorlatok törzs- és csípőmozgások beidegzésére alkalmas, de amely egyben a megfelelő sebességű mozgások végrehajtására is érzékennyé tesz.

Ennek a kívánságnak a gyakorlati használhatósága érdekében, *négyféle testhelyzetre kidolgoztam az összes tornagyakorlat beidegzésére alkalmas mozgáskomplexumot*, amit a következőkben az érdeklődők rendelkezésére bocsátok.

A 12., 13., 14. és 15. ábrák szemléltetik azokat a mozgásszakaszokat, amelyek egy-egy 180 fokos köríven vannak. A gyakorlás a negyedsávokon a következőképpen történik.

1. sebesség

1—2. ütem: Törzshajlítás
3—4. ütem: Törzsnyújtás.
5—6. ütem: Törzshajlítás.
7—8. ütem: Törzsnyújtás.

2. sebesség

1., 3., 5., 7. ütem: Törzshajlítás.
2., 4., 6., 8. ütem: Törzsnyújtás.

3. sebesség

Minden ütemre hajlítás és nyújtás!

Ezután minden negyedsávon ebben az ütembeosztásban dolgozunk.

A második köríven *90 fokos* terjedelműek a mozdulatok.

A harmadik köríven *180 fokos* terjedelműek a mozdulatok.

A második és a harmadik köríven csak a *2. és az 1. sebességgel gyakoroljunk.*

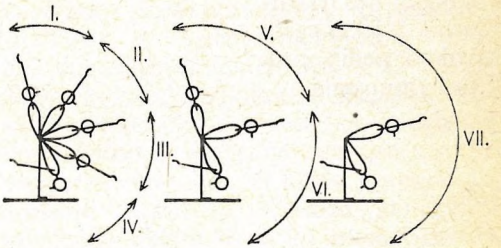
Egyébként az alapsebességet mindenki *kondíciójához képest választja meg.* A gyakorlás folyamán később gyorsíthatjuk a mozdulatokat.

I. gyakorlat

Kiinduló helyzet. Szögállás, magastartás. Törzshajlítás és -nyújtás a leírtak szerint. (12. ábra)

I. táblázat

Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	180
VII.	0	180

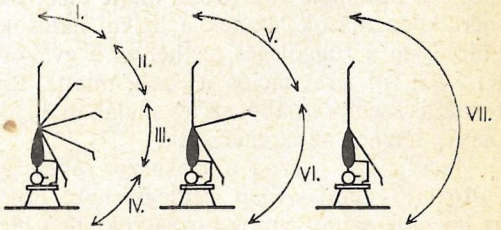


II. gyakorlat

Kiinduló helyzet: Tornazsámolyon vagy talajon fejenállás. A fejenállásban történő gyakorlás a törzsbeidegzésnek kissé nehezített formája. Itt már egyéb erőhatáskombináció is szükséges a szabályozott egyensúly megtartása miatt. (13. ábra). A lábmozgásokat végezzük először külön egy lábbal, majd a lábak ellentétes mozgatásával. Az első kísérleteknél két segítőtárs segítsen az egyensúlytartásban!

II. táblázat

Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	135
VII.	135	180



III. gyakorlat

Kiinduló helyzet: Talajon hanyatt fekvés és magastartás, társ a csuklókat rögzíti. A lábemeléseket, illetőleg a csípőhajlításokat úgy végezzük, hogy először egy lábbal járjuk végig a fokozatokat, majd páros lábbal, és végül a lábak ellentétes mozgatásával. (14. ábra.) A negyedsávokon 2, 1 és fél ritmussal, a fél és egész sávokon pedig csak 2 és 1 ritmussal.

III. táblázat

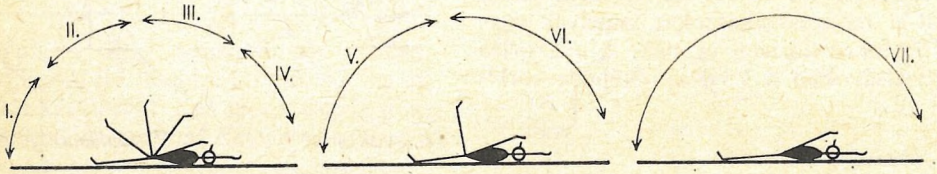
Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	180
VII.	0	180

IV. gyakorlat

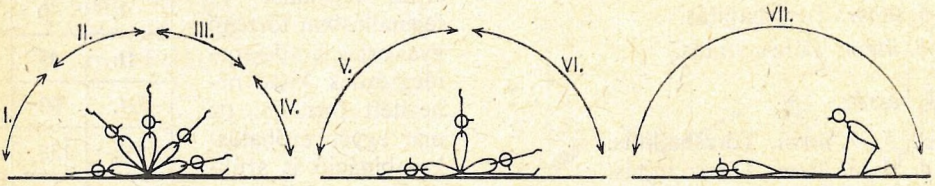
Kiinduló helyzet: Talajon hanyatt fekvés és magastartás. Társak a bokákat rögzítik. (15. ábra.) A felső törzs játékával a szakaszos beidegzés mellett a hasizmokat maximális erőforrássá fejleszthetjük. Ugyanis a gyakorlás (izomérzetek) következtében a hasizom a terheléseket az idő és súly függvényében kiválóan teljesíteni képes.

IV. táblázat

Fokozat	Kiinduló	Hajlítás
I.	0	45
II.	45	90
III.	90	135
IV.	135	180
V.	0	90
VI.	90	180
VII.	0	180



14. ábra



15. ábra

A hétfokozatú gyakorlatcsoport közül *kettőt vízszintes, kettőt pedig függőleges* helyzetben végzünk. Mind a kétféle helyzetben egyiknél a *lábat*, másiknál a *törzset* rögzítjük. Bár minden gyakorlatnál megközelítőleg ugyanazok az izomcsoportok dolgoznak, mégis a különféle rögzítések miatt bizonyos mértékben mások lesznek a fizikai hatások, különösen a függőleges testhelyzetű gyakorlatoknál (pl. gravitációs jelenség miatt). Így tornázás szempontjából széles skálában alkalmasak lesznek az izomérzetek.

Másik nagy haszna a szakaszos sebességváltoztató gimnasztikai beidegzésnek, hogy az így előkészített izmok hozzászoknak a hirtelen végrehajtandó erőhatások működtetéséhez. (Irányváltoztatás, fékezés, gyorsítás, leállítás vagy keményen rögzített testtartás.)

A gyakorlatok fokbeosztásánál láttuk, hogy mindenütt *180 fokos ráhajlás* van előírva. Fiúk ezt a teljesítményt nehezen tudják megvalósítani, mert ízületeik kötöttebbek, mint a lányoké. Éppen ezért a négynegyedes sávokat eleinte vegyük kissé rövidebbre. Lányok alkatuknál fogva alkalmasabbak a végrehajtásra.

Megjegyzés: Ha versenyzési szempontból óhajtjuk felhasználni a gyakorlást, akkor mind a fiúk, mind a lányok igyekezzenek a teljes sávon gyakorolni.

Fiúknál:

1. Talajon elő is van írva valamilyen csípőízületi lazasági elem, ami nélkül nem teljes értékű a gyakorlat.
2. A mély csípőhajlítással hosszabb erőközlés lehetséges.
3. Lovon az ollók, repülőollók végrehajtásához is szükséges a laza csípő.

Lányoknál:

1. A felemás korlát alacsony karfáján, valamint a két karfa közötti rövid távolságon végzett függő gyakorlatoknál széles terpesz, és erőteljesen rögzített ülőtartás szükséges ahhoz, hogy a nyújtott lábak be ne akadjanak.
2. A be- és kiterpesztések a „Stalder" gyakorlatok, a zárt vagy terpesztett talpforgás, vagy nyílugrás előreszaltó esetén is sikeresebb a végrehajtás begyakorolt, ráhajló csípővel.
   Hogy csak néhány jellegzetes példát említsek.

A törzsbeidegző mozgáselmélet felismerésével — úgy gondolom —, megtaláltam egy kulcsot, amelynek segítségével mind a *talajtornában*, mind a *szertornában*, valamint a *tornaugrásokban* és az *akrobatikában* is az ilyen irányú módszerrel *kevesebb fáradsággal, rövidebb idő alatt* jutunk el az eredményhez.

A csípőjáték sokfokú megérzése, mint *elraktározott képesség* kerülhet felhasználásra, ha egyéb függvényekkel koordinálni kell. A *csípőmozgás hatalmas energiaforrás*, mert a nagy tömegű törzsizomzat együttesen vesz részt a fokváltoztatások vagy rögzítések folyamataiban.

A középiskolai kézilabda tantervi anyag feldolgozásának egy lehetősége

DUBECZ JÓZSEF

Az OTTKT. 6. sz. főirány keretében megindult egy kutatás, amely az iskolai testnevelési tanterv hatékonyságának vizsgálatával foglalkozik. A Testnevelési Főiskola különböző tanszékeinek felkérésével a TF Tudományos Titkárságának koordinálásában folynak a kutatások. A tanszékek megbízott munkatársainak javaslatai alapján, a TF vizsgálatvezetése kért fel olyan gyakorló tanárokat a feladat megoldásában való együttműködésre, akik különböző iskolafokon és iskolatípusban tanítanak. Így foglalkoztam én is elmélyültebben a labdajátékok közül a kézilabda sportág tantervi feladataival, oktathatóságának metodikai lehetőségeivel a Berzsenyi Dániel Gimnázium I. évfolyamos tanulóinak közreműködésével (22 fő) az 1981/82-es tanévben.

Munkánknak előkutatás jellege volt. Jellemezte bizonyos útkeresés, ami után a tényleges kipróbálás, már a tapasztalatok felhasználásával beindulhat a következő tanévben, több iskolában is.

Az oktatásra szánt kézilabda szaktananyagot „A gimnáziumi nevelés és oktatás terve" által meghatározott évi testnevelési órakeretben tanítottam. A feldolgozást a kiegészítő anyagban biztosított kötelezően választható anyag (kb. 16 óra) és a törzsanyag képességfejlesztésre szánt időkeretéből felhasznált egy tanítási óra terhére végeztem.

Az iskolai tanév a hatnapos munkarend idején iskolámban általában 103—104 tanítási óra lehetőségét jelentette a testnevelés számára — a tantervben meghatározott 96 órás kerettel szemben. Ennek tudatában, az így előre tervezhető többletlehetőséget is a kézilabda sportág oktatására fordítottam, s így összesen mintegy évi 25 tanórában tanul-

tak kézilabdázni a kísérletben részt vevő I/A osztályos diákok.

Lehetőség lett volna arra is, hogy a törzsanyag, labdajáték 12 óráját és a kötelezően választható anyag 16 óráját összevonva jussak 28 tanítási órához, de ez a megoldás, véleményem szerint, a tanítható anyag variálási lehetőségét, beszűkülését jelentette volna. Személy szerint a minél sokoldalúbb képzés híve vagyok, így nem szívesen mondtam volna le egy esetleges másik labdajáték tanításának lehetőségéről.

Az oktatási anyagot tömbösítve, izoláltan tanítottam. Csak az állandó képességfejlesztő feladatok csatlakoztak órai szerkezetben a leírtakhoz, de ez rendszeresen, éves szinten, és nemcsak a kézilabda sportág oktatása során.

Az évi órakeret képességfejlesztő gyakorlatok végzésére kb. 20 órát biztosít. Tanmenetfelépítési elvem és a tanítási módszerem az volt, hogy az új oktatási anyagot mindig előzze meg általános és speciális képességfejlesztés az adott testgyakorlati ág, illetve mozgásanyag jellegének megfelelően.

A Berzsenyi Dániel Gimnázium szeptemberben jól kialakult gyakorlat szerint, közhasznú társadalmi munkával kezdi a tanítási évet. A tényleges tanítást így az év eleji belerázódást beszámítva kb. szeptember 14-től számíthatjuk. Az oktatást a kötelező képességszintek felmérésével kezdtük. Rendgyakorlatok és a leírt elvek szerinti általános és speciális képességfejlesztő anyag következett. Rövid két hét alatt (6 óra) megpróbáltam az előbb említett testnevelési eszközök segítségével a hasznos, jó munkához szükséges fegyelem és munkamorál kialakítását, valamint az egységes fizikai alapszint megteremtését. A tanulók között egy volt, aki versenyszerűen kézilabdázott.

A kézilabda tananyag oktatását, első sportági anyagrészként, szeptember 28-tól kezdtem el és november 19-ig tanítottam szabadban, 40×20 méteres kézilabdapályán. Ezt a választást az időjárás évi ciklusa indokolja. A tanítási tömböt csak egyszer szakítottam meg, egy „emlékeztető" célú képességfejlesztő óra erejéig.

A tanmenet felépítettsége (részlet az éves tanmenetből). 2. tanítási egység:

Kézilabda szakanyag oktatása szeptember 28-tól november 19-ig.

1. óra

Kézilabdajáték szabadon. A csapatok választás útján, esetlegesek. *Cél*, a tanulók tudásszintjének megállapítása, játékszabályok tudatosítása, ismertetése.

A kialakítandó oktatásmenet tervezéséhez a szükséges tanári ismeretek, információk megszerzése.

Eredmény: A tanulók technikailag, taktikailag képzetlenek, a játék alapjait nem tudják. Labdás ügyességük fejletlen. A tanterv első gimnazista korú diákok részére készült taktikai cselekvésű követelményei megvalósíthatatlanok a technikai tudásnívó alacsony szintje következtében.

2. óra

(A képességfejlesztés órakeretéből.)

1. *Labdavezetési gyakorlatok,*
   a) magas labdavezetés,
   b) mély labdavezetés,
2. futások labdavezetéssel,
3. szökdelések helyben, labdavezetéssel, és ugyanaz különböző feladatokkal,
4. futások, irányváltoztatások labdavezetéssel, feladatokkal,
5. váltóversenyek labdavezetéssel,
6. sorversenyek labdavezetéssel,
7. fogójátékok labdavezetéssel,
8. labdavezetés szerelése, páros gyakorlatok.

Mindkét kéz foglalkoztatása is cél és feladat a gyakorlatok során.

3. óra

1. Az előző órán tanultak átismétlése, beépítése a bemelegítés folyamatába.
2. A labda elfogásának oktatása.
3. Kétkezes felső átadás oktatása,
   a) helyben,
   b) átlépéssel,
   c) három lépés lendületszerzéssel végrehajtva.
4. Egykezes felső átadás oktatása,
   a) helyben,
   b) átlépéssel,
   c) három lépés lendületszerzéssel, szemből-szembe mozgással,
   d) helyben, felugrással,
   e) folyamatos szökdelésből,
   f) átadás futtából egykezes felső dobással, helycserékkel szembemozgásból.

A gyakorlatok végzése páros és társas végrehajtási formában történik. Állandó a tanári hibajavítás a feladatok végzése során, mind verbálisan, mind manuális bemutatással, illetve bemutattatással.

5. Kézilabdajáték szabadon.

4. óra

1. Az előző órán tanultak ismétlése, kondicionálása, a durva mozgásminta csiszolása. Koncentrált hibajavítás.
2. Különböző magasságból érkező labda elfogása.
3. Kézilabdajáték szabadon, a játékszabályok maximális betartatásával, alkalmazásuk megkövetelésével.

5. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése a bemelegítés felhasználásával.
2. Oldalról érkező labda elfogásának oktatása.
3. Egykezes felső átadás oktatása oldalra,
   a) helyben,
   b) átlépéssel,
   c) három lépés futómozgásból.
   Kettes, hármas, négyes gyakorlatok.
4. Átadás oldalra, húzásszerű mozgásból.
5. Páros lefutás folyamatos labdaátadásokkal, sávtartással.
6. Hármas lefutás folyamatos labdaátadásokkal, sávtartással.

6. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése, rövid gyakorlása.
2. Páros, hármas lefutások labdaátadással a háromlépéses játékszabály betartatásával, a távolság fokozatos növelésével a tanulók között, kiszélesítve egészen a szélsők pozíciójáig.
3. Indulócsel technikájának oktatása:
   a) indulócsel végrehajtása labda nélkül,
   b) sajátmagának kidobott labda elfogása, páros lábra érkező indulócsellel, a mozgássort labdavezetéssel folytatva,
   c) társ által kidobott labda elfogása indulócsellel,
   d) felső átadásból érkező labda elfogása indulócsellel, felső átadás talajról felugorva, a három lépés lehetőségének kihasználásával, mozgássorok oktatása.
4. A védőjáték alapelvei; a támadójáték alapelvei; a helyezkedés; a védő és támadó posztok; verbális oktatás.
5. A kézilabdajáték 6:0 védekezéssel, helytartásos 5—1-es támadási forma gyors ismertetése.
6. Kézilabdajáték az előzőekben ismertetett rendszerek szem előtt tartásával, a tanulók egyéni elképzeléseit kibontakozni hagyva.

7. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése.
2. A leforgásos csel oktatása.
3. Az indulócsel-leforgás oktatása, labdaátadás szemből-szembe.
4. Kettes, hármas, négyes gyakorlatok az indulócsel-leforgás és az indulócsel technikai elemek gyakorlására, kondicionálására.
5. Indulócsel, indulócsel-leforgás tanulása és gyakorlása oldalról érkező és oldalra továbbított labdaátadással.
6. Kitámasztásos kapuralövés rövid felkészítéssel.

8. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése.
2. A felugrásos kapuralövés oktatása rövid felkészítéssel.
3. A felugrásos kapuralövés gyakorlása.
4. A beugrásos kapuralövés oktatása, gyakorlása. A két kapuralövési mód különbözőségeinek tudatosítása.

9. óra

1. Az előző órákon tanultak ismétlése.
2. Páros, hármas lefutás, beugrásos kapuralövéssel befejezve.
3. Páros, hármas lefutás, felugrásos kapuralövéssel befejezve.
4. A kettős helycserék oktatása.
5. Páros, hármas lefutás kettős helycserével, beugrásos-felugrásos kapuralövéssel befejezve.

10. óra

Ismétlő óra.

1. Az eddig tanult technikai elemek, az eddig tanultak átismétlése, gyakorlása. A mozgások tisztázása, rendszerezése.
2. Játék egy-egy kapura helytartással, szabadon.

11. óra

1. Alaptechnika ismétlése a bemelegítés során.
2. Páros, hármas, négyes, és ötös lefutás labdaadogatással, sávtartással.
3. Páros, hármas és négyes lefutás, mindig kevesebb számú védőjátékossal szemben; sávtartással, kapuralövéssel befejezve. A helyezkedés, a mélységi tagozódás tanítása. Emberelőnyös helyzet kihasználása 2:1; 3:2; 4:3 ellen.
4. Játék két kapura.

12. óra

1. Ismétlés az eddig tanult mozgásanyagból.
2. Kapuralövés kettős helycseréből.
3. Kapuralövés kettős helycseréből passzív védővel szemben.
4. A védőjátékos alaphelyzete, mozgása, a védekezés alapelveinek oktatása, gyakorlati modellállással.
5. 1:1 elleni játék szabadon, verbális útmutatással, hibajavítás.

13. óra

1. Ismétlés az előző órán tanultakból.
2. Indítási gyakorlatok kettős helycserével (feladatvariációkkal).
3. Indítási gyakorlatok kettős helycserével védőjátékos ellen.
4. A sáncolás oktatása.
5. Két játékos közös sáncolási tevékenységének oktatása.
6. Játék 6:0 védekezéssel és egy beállós helytartásos támadással.

14. óra

1. Alaptechnikai ismétlés, gyakorlás.
2. Kapuralövés felugrásból, körbefelkészítéssel, oktatása.
3. Kapuralövés kettős helycseréből, kettős sánc ellen.
4. Kézilabdajáték szabadon, a szabályok betartásának szigorú megkövetelésével.

15. óra

1. Ismétlés az előző órákon tanultakból.
2. Az elzárások fajtáinak oktatása.
3. Az elzárások gyakorlása passzív védő melletti átlövéssel, bejátszással társnak.
4. 2:2 elleni játék kilépő félpasszív védők mellett, bejátszás, elzárás leváláshoz.
5. 3:2 elleni játék, kettős zárás kialakítása átlövőnek.

16. óra

Ismétlő óra.

Az előző órákon tanultak ismétlése, gyakorlása.

17. óra

1. Rövid alaptechnikai ismétlés.
2. Játék 6:0 védekező, 5—1 támadórendszerben. Cél az eddig tanultak tudatos alkalmazása.

18. óra

Az osztályozási anyag bemutatása, bemutattatása és gyakorlása. Az eddig tanultak ismétlése. (I.)

19. óra

1. Az eddig tanultak ismétlése. (II.)
2. Számonkérés.

20. óra

1. Az eddig tanultak ismétlése. (III.)
2. Számonkérés.

21. óra

Számonkérés.

Tavasszal is volt négy betervezett óra, ápr: 16—25. között. A felelevenítés volt a feladatuk és ezen keresztül a kondicionálás.

11. tanítási egység.

22. óra

Az ősszel tanult technikai elemek átvétele, ismétlése.

23. óra

Az ősszel tanult társas technikai-taktikai elemek, kapcsolatok ismétlése.

24. óra

A csapatmunka ismétlése.

25. óra

Kézilabdajáték 6:0 védekezéssel, 5:1 támadással.

A számonkérés során osztályozott feladatok és feladatsorok a következők voltak. (Szempont és alap a helyes technikai, taktikai végrehajtás.)

1. Átadás egykezes felső dobással párban, szembemozgással.
2. Átadás egykezes felső dobással párban, oldalra, húzó mozgás.
3. Pártól kapott labdával kapuralövés kitámasztással.
4. Kapuralövés felugrásból, rövid felkészítéssel, labdavezetésből.
5. Indulócsel-betörés, társnak bejátszott és attól visszakapott labdával (a társ félaktív, reagálnia kell a cselre) befejezés beugrásos kapuralövéssel. A gyakorlatot mindkét irányba végre kell hajtani!
6. Indulócsel-leforgás, betörés, kapuralövés beugrásból — kilépő védő mellett —, mindkét irányba.
7. Kapuralövés kettős helycseréből (előkészítés is, befejezés is) félaktív védőkkel szemben végrehajtva.
8. Egy játékkészség jegyet kaptak még a tanulók az órákon mutatott játékaktivitás és teljesítmény alapján.

Heti bontásban az órarendben egy dupla és egy szimpla óra volt. Igazán a dupla órákon lehetett — a szemmel láthatóan is — nagy anyagot átadni a diákoknak. Kevesebb idő ment el a melegítéssel és az óra is folyamatosabb, hatékonyabb volt. Szinte észrevétlenül tudtunk nagy lépésekkel haladni. Az a rendszer is bevált, hogy az adott anyagot nem az éppen aktuális órán csiszolgattuk a jó végrehajtás felé, hanem a körkörösen, állandóan visszatérő óra eleji ismétlések és gyakorlások során szilárdítottuk meg. Az egyre ügyesedő gyerekek tulajdonképpen az óráknak ezen szakaszaiban sajátították el — „gyanútlanul", a „nagy rohanás közben" — az ismereteket.

Osztályzatot (természetesen csak jelest) az ismétlések, gyakorlások során mutatott pontos, jó végrehajtásért a számonkérés előtt is adtam. Az érdemjegyet előbb is meg lehetett szerezni — de nem jelentkezés alapján — jutalomból, az előrehaladásban mutatott jó teljesítmény értékeléseként. Emellett tanári módszerem az, hogy a félévzárásig, a javítani szándékozó tanuló — a tömegsport, illetve korrepetálási időben —, tanórán kívül bármikor bemutathat osztályzási anyagot, ha a feltételekről gondoskodik (tárgyi, személyi) azokat megszervezi. Akinek valamelyik bemutatási jegye elégtelen lett, korrepetálásra kell jönnie (nem hivatalos az eljárás) addig, amíg ki nem tudja azt javítani. (Ezt a tanári kényszert az idő múlásával egyre nehezebb keresztülvinni, de tapasztalatom az, hogy nincs is nagy szükség rá a későbbiekben, mert a gyerekek rohamosan ügyesednek.) Azt hiszem, hogy ez a módszerkomplexum is nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók az órákon nagy figyelemmel és intenzitással dolgoznak, emellett még igényesekké is váltak a feladatok végrehajtásában.

A diákok ezt az intenzív, erős haladási tempót a tanulásban elfogadták, alkalmazkodtak hozzá, magát a sportágat megszerették, szívesen űzik. Bizonyítja ezt az is, hogy még viszonylag ügyetlenek is jelentkeztek a DSK kézilabda szakosztályába, aminek következtében — ahhoz, hogy játéklehetőséghez is jussanak —, a tavaszi fordulók idején, még egy csapatot kellett indítani a középiskolai bajnokságban. Az viszont tény, hogy az edzéseket nem látogatták olyan rendszeresen — mint ahogy az elvárható lett volna —, elfoglaltságaikra hivatkozva. Ezt különösebben nem erőltettem, a szabad választás lehetőségét megadtam számukra a döntéshez. A mérkőzéseken ki nem állásunk játékoshiány miatt nem volt. A tanítás ütemének tartását is jól segítette az, hogy a tanulók nem csak órakeretben találkoztak az oktatási anyaggal, jóllehet ez spontán módon alakult. Az úgynevezett játékórán a tanulók zöme kézilabdázni akart, még a „foci" választhatósága mellett is.

A tanterv-beválás vizsgálatához szükséges felméréseket, már csak hatásukból fakadóan

is, képességfejlesztő órák terhére és tömegsportórák idején, délután végeztem el.

Érdekesség, hogy a kontroll osztály tanulói közül többen versenyszerűen kézilabdáznak NB I-es klubokban, az utánpótlás korosztály szintjén (serdülő, ifjúsági). Az osztály középiskolai keretek között, kézilabdázni lényegében nem tanult. Ennek ellenére, szerencsés összetételük következtében — megítélésem szerint — a sportágban átlagosan képzett közösségnek tekinthetjük őket.

A két osztály között kézilabda-mérkőzéseket szerveztünk. Mindkét osztály, a tanulók erősorrendje alapján (a diákok belső rendszere működött, a sorrend összeállításához a tanár nem szólt hozzá) kiállított „A", „B" és „C" csapatot. Így aztán az azonos minőségek mérkőzhettek meg egymással. Számomra is meglepetés volt az, hogy — jóllehet a felmérések alapján erre nem számítottam — a kísérleti osztály mindhárom fronton nyerni tudott.

Kialakult a játékkészségszint mérésére szolgáló, jól funkcionáló értékelési rendszer, ami viszonylag egészen bonyolult játékmegoldások értékelését is nyomon tudta követni. Az egyéni tudást, mérkőzéskörülmények között próbáltuk nyomon kísérni, lehetőleg az objektivitás talaján maradva. Az eredmények elemzése során derült ki aztán egyértelműen, hogy a tanulók milyen szinten sajátították el az ismereteket, hiszen azokat mérkőzéssituációban kellett alkalmazni. Sokkal többet tudtak tudatosan megvalósítani a tanultakból a játék során, mint ahogyan azt vártam az előzetes elképzeléseim alapján.

Az oktatás eredményeként, annak folyamatában, a tanulók mindannyian eljutottak alaptechnikában a durva mozgásminta felsőbb szintjére, nagyrészük a megszilárdulás szintjéig. A tanulók 60%-a túljutott a teljes, órán feldolgozott kézilabdaanyag II. tanulási szakaszába, és azt mérkőzéskörülmények között alkalmazni is tudta.

A tanulók értékelésének ismertetőjegyei a testnevelésben

ZDZISLAW CHROMINSKI – NAGY SÁNDOR

A tanulók értékelése a testnevelésben szoros kapcsolatban van a tanulók egyéni tulajdonságaival. Az egyéni értékelés sajátosan hatást gyakorol a testnevelési tevékenységre: szabályozza azt.

Az értékelés a nevelők nagyon fontos tevékenysége, szorosan kihat a későbbi társadalmi teljesítésre is. Az értékelés mutatja meg, hogy a tanulók milyen előkészületeket tettek a későbbi munkavégzésre, láthatjuk, hogy milyen mozgási ügyességgel és fizikai képességekkel rendelkeznek.

Nagyon lényeges, hogy az értékelés a testnevelésben is szoros összeköttetésben legyen a tárgyilagossággal, a megkapott információk legyenek függetlenek a személyes benyomásoktól és a másodrendű szempontoktól. Az értékelésnek az a sajátossága is fontos, hogy az kialakítsa a tanulók érdeklődését, és az értékelés látványos és egyszerű legyen.

Az irodalom és a résztvevők megfigyelésének eredményei alapján javasoljuk, hogy a tanulók munkáját a következő nevelési módszerek segítségével értékeljük a testnevelésben:

1. Milyen a tanulók fizikai képességének színvonala?
2. Mennyi időt töltenek mozgással?
3. Mennyire aktívak a tanulók a testnevelési foglalkozásokon?

A további részek bemutatják az egyes értékelési módszerek alkalmazásának elméleti szempontjait, konkrét ismertetőjegyeivel együtt.

1. A fizikai képesség szintje

Az iskola feladata, hogy a fiatalok fizikai képességeit egyre jobban kibontakoztassa, hogy a tanulók az iskola elvégzése után is optimális teherbírással rendelkezzenek.

A tanulók értékelése a fizikai képesség alapján azon elgondolásból ered, hogy a mind nagyobb aktivitás hatást gyakorol a teherbírásra, növeli a tanulók edzettségét, és a testnevelési óra közeledik a sportolók edzéséhez.

A testnevelési órák azonban különböznek is a sportolók edzésétől a teherbírás nagyságában (terjedelem és intenzitás), céljában és a szervezeti keretek tekintetében.

A nagyobb mozgási aktivitás először lényeges a gyermekek és a fiatalok sokoldalú fejlődése szempontjából, fokozza fizikai képességeiket, segít elsajátítani a tartós szokásokat és tudást, a rendszeres testmozgást, a fizikai és lelki ellenállóképesség növekedését, de hat az érzelmi és társadalmi fejlődésre is.

A fizikai képességszint értékelése a motorikus ismertetőjegyek, a motorikus teherbírás alapján történik. Ezt segítik a különböző tesztekben feltüntetett eredmények (normák). Ha a tanulók mindhárom tesztben teljesítik a normát, minősítésük *nagyon jó*, ha két normát teljesítenek, minősítésük *jó*, és ha csak egyet, minősítésük *elégséges*.

A következőkben bemutatjuk (1. és 2. táblázat) azoknak a kutatásoknak a felmérési eredményét (számtani közepét), amelyet kb. 3600 varsói tanulónál találtunk. A tanulók nemcsak a tanórán dolgoztak, mint ahogy azt kezdetben gondoltuk, hanem az órán kívül is rendszeresen mozogtak, heti 4—6 órában.

1. táblázat

Életkor	Lányok			Fiúk		
	40 m (s)	kitartó futás (perc)	tömöttlabdadobás* (m)	40 m (s)	kitartó futás (perc)	tömöttlabdadobás* (m)
7	8,1	5	4,6	7,6	5	5,3
8	7,6	7	6,1	7,3	7	7,2
9	7,2	10	4,6	5,9	10	5,3

Megjegyzés: * Tömöttlabdadobás hátra a fej felett két kézzel:
7—8 éves tanulók részére 1 kg,
9 éves tanulók részére 2 kg.

2. táblázat

Életkor	Lányok			Fiúk		
	60 m (s)	600 m (perc s)	tömöttlabdadobás 3 kg, m)	60 m (s)	1000 m (perc s)	tömöttlabdadobás (3 kg, m)
10	10,7	2,43	3,6	10,3	4,23	4,3
11	10,5	2,42	4,2	10,1	4,17	4,8
12	10,1	2,36	4,9	9,7	4,08	5,6
13	9,9	2,34	5,5	9,3	3,59	6,7
14	9,8	2,33	6,2	8,9	3,51	8,2
15	9,7	2,32	6,4	8,7	3,45	9,1
16	9,6	2,31	6,6	8,6	3,40	10,0
17	9,5	2,30	6,9	8,5	3,35	10,8
18	9,4	2,29	7,1	8,4	3,3	11,0

2. Részvétel a testnevelésben

A testnevelésben való részvétel különböző formákban valósul meg. Egyaránt megvalósul a sportban és a turizmusban, az iskolában vagy az iskolán kívül, akár egyénileg, akár barátokkal, szülőkkel történik is.

A fizikai aktivitás a szervezet tökéletesebb működéséhez vezet, hat a fejlődés folyamatára is. A valódi mozgási aktivitás eredménye a társadalmi adatokban látható, az átlagos egészségi állapotban és az állampolgárok fizikai képességének színvonalában.

A fizikai aktivitás csökkenése miatt a légzés és a vérkeringés működési tartaléka korlátozottabb, az ízületi bántalmak erősödnek, fokozódik a tartalék zsír. A természetes fizikai fáradtság helyett nagyon káros lélektani fáradtság keletkezik.

A nevelő célja, hogy támogassa az iskolai tanulók részvételét a testnevelésben, és hogy növelje a tanulók érdeklődését a testnevelés jobb megértése érdekében. A testnevelő tanár ezeket a feladatokat a testnevelés tartalma, a módszerek, valamint az alkalmazott értékelés ismertetőjegyei segítségével hajthatja végre.

A fiatalok részvétele jó mérték az értékek elismerésére, aktivitásuk fokozására. Ezért az értékelésnél azt vesszük figyelembe, hogy a tanulók hetente önkéntesen hány órában vesznek részt tanórai és tanórán kívüli testnevelési foglalkozásokon. Ha hetente négy

alkalommal, akkor az értékelés *nagyon jó*, ha háromszor, akkor az értékelés *jó*, és ha kétszer, akkor az értékelés *elégséges*.

3. Mennyire aktívak a tanulók a testnevelési foglalkozásokon

Az új képességek megszerzése a tanulástól, a motorikus előrehaladástól és a mozgási képességtől függ. A tanulás folyamatát jellemzi a tanulás gyorsasága, a megszerzett tudás pontossága és tartóssága. Azt nevezzük mozgási tehetséggel rendelkező tanulónak, akinek új tudás kerül hatalmába, de nem nagy számú próbálkozás, nem sok ismétlés árán, akinek a megtanuláshoz nem sok időre van szüksége. Az a tanuló pedig, akinek az új tudás eléréséhez nagy számú kísérletre, ismétlésre van szüksége, akinek az önfegyelem is nehézséget okoz, nevezzük mozgási tehetséggel nem rendelkező tanulónak.

A tanulási folyamatban, a mozgási képességek megszilárdításában a gyakorlati tapasztalatnak döntő szerepe van. A tevékenység hatására létrejött öröm fokozza a tevékenység erejét. Az elsajátított mozgástudás adja a nagyobb biztonságérzetet, és a lehetőséget, hogy az élet nehéz helyzeteiben is helytállhassunk. A stresszhelyzetekben csökken a mozgás végrehajtásának színvonala.

Az alapértékelésnél abból indultunk ki, hogy a tudás egyszerű vagy összetett gyakorlatok ismeretével állapítható meg. Elfogadjuk például, hogy a tanulók az iskolában (az első osztálytól a tizenegyedik osztályig) elsajátítanak körülbelül 220 gyakorlatot, tehát kb. 20 gyakorlatot évente, és kettőt havonta.

A gyakorlatok különböző nehézségűek, de ezeket egyenletesen osztjuk el a különböző hónapokban. Arra törekszünk, hogy minden képesség és gyakorlat megvalósítható legyen.

A gyakorlatok értékelése egyszerű és kifejezi a lényeget: beszámít — nem számít be. Ezek aránya jelenti az értékelést. Ha az arány 100%, akkor az eredmény *nagyon jó*, ha ez az érték 75%, akkor az eredmény *jó*, ha pedig 50%, akkor *elégséges* az eredmény.

Összefoglaló értékelés

Az összefoglaló értékelés a különálló 3 osztály értékelésének átlageredményéből adódik. Ha például a fizikai képességek értékelése *jó*, a részvétel a testnevelésben *elégséges* és a mozgási képességek értékelése *nagyon jó*, akkor a végső eredmény: *jó*.

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Cseles labdaszerző

A labdák, buzogányok stb. megszerzésére irányuló egyéni és csapatjátékok főbb változatai régen ismertek. Ezek közös jellemzői a másik megelőzésére vagyis a maximális gyors cselekvésre való törekvés. Igaz, hogy a cseles labdaszerzésnél is a társ megelőzése a feladat, de az akciónak mindig van egy cseles indítási szakasza.

A játék ezen változatát Csepelen *Némethi László* testnevelő tanár 8. osztályban bemutatott óráján láttam. Nagyon tetszett, mert iskolapéldája annak, hogy egy szabály módosítása miként adhat új tartalmat a játéknak.

A játék formai újdonságát abban látom, hogy a két vetélkedő tanuló az indulásnál a középre tett medicinlabda mellett egymással szemben helyezkedik el. Mivel a cél az indítójelzés után a labda megszerzése volt, így természetesen a tanulók egymáshoz igazodva megfelelő rajthelyzetbe álltak. A tartalmi újszerűségét az biztosította, hogy a kezdeményező a megszerzett labdával csakúgy érhetett el pontot, ha a társa őt a visszafutásnál nem tudta megérinteni.

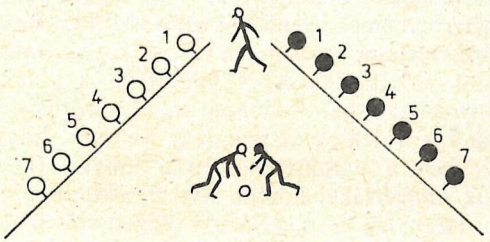
Az érintéses szabály lényeges, mert ezzel pontot nem lehetett szerezni, csupán az ellenfelet a pontszerzésben megakadályozni. Ezért is volt indokolt a rajt megismétlése, a vetélkedő újrakezdése. Amennyiben az érintésért pont járt volna, azt hiszem a játék logikája mindkét felet passzivitásra kényszeríti.

A labdaszerzés cseles volta abban rejlik, hogy a megszerzésére irányuló kezdeményező fél, és az ellenfél szándéka tulajdonképpen kettős rajthelyzetet teremt. Mivel az ellenfél cseles magatartásától függően e rajthelyzetek iránya változik, biomechanikai feltételek is állandóan módosulnak. Ezért is van mindig

egy olyan pszichikai vagy fizikai holtponthelyzet, mely a labda megszerzésének sikerét biztosíthatja.

A játék menete

Az osztályt két, egyforma létszámú csoportra osztjuk, és mindkét csapat tanulói azonos számozást kapnak, pl.: 1—15-ig, majd egymás felé fordulva, vonalban úgy állnak fel, hogy az azonos számú tanulók egymással szembe kerüljenek.



Kezdéskor a tanár által választott szám 1—1 képviselője középre áll, és jelzésre indul a verseny. Győz az a csapat, melynek tagjai több pontot szereznek.

Egyéb tudnivalók:

— mindenki csak egy pontot szerezhet;
— a számozás beosztása legyen titkos;
— ha a tanár látja, hogy az egyik fél többször is passzív marad, vesztesnek kell nyilvánítani;
— amennyiben az erők kiegyenlítettek, a tanár új számot szólít, és ezek lesznek a segítők (a párok a labdát nem guríthatják, passzolhatják).

Megjegyzés

A játékot a kolléga az óra végén amolyan fűszerként alkalmazta, és hogy a csapatok tanulóit fizikailag aktivizálja, ezért folyamatos gyakorlási feladatokat kaptak. Például szökdelések, guggolásból terpeszállásba, ugrás vissza, fekvőtámaszban tolódzkodás.

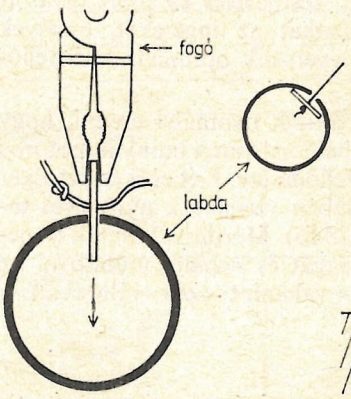
Szentgyörgyi Zoltán

Házilag felújított lengőtenisz-labda

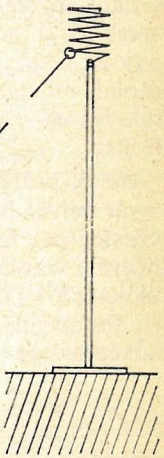
Többen kértek tanácsot, hogy hol, és miként tudják pótolni az iskoláknál használt lengőtenisz-készletek tönkrement labdáit. Tudom, hogy senkit nem nyugtat meg, ha egy teljesen új eszköz még ki nem épült szervizének hiányosságát közlöm.

E probléma házilag egyszerűen megoldható, ha van használt vagy új teniszlabdánk. Lényeges azonban, hogy a labdára a lyukat ne fúrjuk, hanem egy gázon felizzított százas szöggel (fogó segítségével) a labda nagy, köríves mintázatának közepére nyomjunk lyukat.

Valamivel több ügyességet igényel a zsinórt rögzítő acéllemezecskének a labdába való benyomása. A lemezt az 1. ábrán szemléltetett módon fogóval illesszük be! Itt ügyeljünk, mert lényeges a zsinórok helyzete. Csak így lehetséges a lemez teljes benyomása után a zsinór csomójának is a labdába történő benyomása. Amikor ez megvan, a labdát rázzuk



1. ábra



2. ábra

meg, és ha a benne levő lemez kotyog, húzzuk meg jól a zsinórt. Ezzel a lemezecske a helyére billen. (2. ábra.)

Szentgyörgyi Zoltán

11 éves tanulók nyári tevékenysége egy vizsgálat tükrében

CSILLAG BÉLA

Az ifjúság nevelésében napjainkban egyre inkább lényegesnek mutatkozik a szomatikus összetevő. Elsősorban olyan vonatkozásban, hogy a munkaerő újratermelésének szempontjai között növekszik a jelentősége a testi nevelésnek. Ennek nyomán fontos vizsgálni a gyerekek tevékenységét olyan összefüggésben, hogy milyen ingerkörnyezetben tevékenykednek.

Kétségtelen tény, hogy a spontán ható szomatikus ingerek száma jelentősen csökkent. Ennek okai ismeretesek. Úgy tűnik tehát, hogy az iskolai testnevelés és sport hivatott pótolni mindazokat az ingereket, amelyek szükségesek a gyerekek optimális testi fejlődéséhez.

Annak próbáltunk nyomába eredni, hogy a nyár milyen hatással van a tanulók motoros képességének fejlődésére. Két egri és két Eger környéki iskolában vizsgáltuk a 11 éves tanulókat (N=128 fő). Mértük a tanulók tömegét, testmagasságát és néhány mutatóval az állóképességet, valamint ezek változását a nyár folyamán. A méréseket májusban végeztük, és ugyanezeknél a tanulóknál szeptemberben megismételtük.

Három hónap alatt átlagosan a lányok 1,37 cm-t, a fiúk 2,00 cm-t növekedtek. A fiúk tömege átlagosan 0,96 kg-mal, a lányoké 2,30 kg-mal lett több. A vizsgálat eredményeit a táblázatok szemléltetik. Ezekből kitűnik, hogy a Cooper-tesztben a szeptemberi átlagértékek valamivel alacsonyabbak a májusinál. Összevetve dr. Szmodis által kidolgozott életkori normákkal, egyáltalán nem kedvezőek az eredmények. A másik két paraméterben sincs jelentős javulás. Mindössze a törzsemeléses próbában a városi lányok, valamint a hátonfekvésből felülésben a vidéki lányok javultak. A fiúknál mind a városiak, mind a vidékiek visszaestek. Feltűnő, hogy ezekben a paraméterekben a lányok és a fiúk átlagértékei között alig van különbség. A viszonylag kis populáción végzett vizsgálatból is kitűnik, hogy napjainkban mind a falun, mind a városban a testnevelési órán kívül nem tudunk más lehetőséget ajánlani arra, hogy a gyermekek motoros képességei a kívánalmaknak megfelelően fejlődjenek. Az is világos, hogy még nyáron sem mozog spontán annyit a gyermek, hogy az elegendő lenne ahhoz, hogy a testi képességei pozitív irányba változzanak. Így felvetődik a gyermekek nyári foglalkoztatásának szervezése, melynek középpontjába az intenzívebb aktív tevékenységet, a sportolást, a sok mozgást igénylő játékokat kellene állítani.

Úgy tűnik, téves az a hiedelem, hogy a nyár folyamán a gyermekek önmaguktól, spontán is eleget mozognak.

Fiúk			
Vidéki	*COOPER-teszt*		Városi
Május	Szeptember	Május	Szeptember
$\bar{X}$=2227 m V_{min}=1605 m V_{max}=2780 m	2184 m 1450 m 2676 m	$\bar{X}$=2230 m V_{min}=1400 m V_{max}=2620 m	2152 m 1600 m 2624 m
800 m			
$\bar{X}$=4:02,8 V_{min}=3:07 V_{max}=4:34	4:03,7 2:58,0 4:50,0	$\bar{X}$=3:33,4 V_{min}=3:00,0 V_{max}=4:10,0	3:43,2 2:59,0 4:47,0

Fiúk			
Vidék			Város
Május	Szeptember	Május	Szeptember
Hasonfekvésből törzshajlítás hátra			
$\bar{X}$= 43 V_{min}= 0 V_{max}=104	42 2 126	$\bar{X}$=30 V_{min}=10 V_{max}=67	28 12 48
Hátonfekvésből felülés			
$\bar{X}$= 72 V_{min}= 4 V_{max}=244	74 13 221	$\bar{X}$=47 V_{min}=17 V_{max}=48	33 12 101
Lányok			
Vidék			Város
Május	Szeptember	Május	Szeptember
COOPER-teszt			
$\bar{X}$=1877 m V_{min}=1510 m V_{max}=2560 m	1930 m 1480 m 2670 m	$\bar{X}$=2020 m V_{min}=1560 m V_{max}=2600 m	2030 m 1780 m 2790 m
800 m			
$\bar{X}$=4:25,3 V_{min}=3:20,0 V_{max}=5:26	4:23,8 3:16,0 5:16,0	$\bar{X}$=3:44,4 V_{min}=3:00,0 V_{max}=4:18,0	4:02,3 3:13,0 4:41,0
Lányok			
Vidék			Város
Május	Szeptember	Május	Szeptember
Hasonfekvésből törzshajlítás hátra			
$\bar{X}$= 38 V_{min}= 0 V_{max}=100	38 2 143	$\bar{X}$=31 V_{min}=19 V_{max}=75	40 10 120
Hátonfekvésből felülés			
$\bar{X}$= 74 V_{min}= 19 V_{max}=215	104 13 529	$\bar{X}$= 40 V_{min}= 16 V_{max}=105	37 10 63

KUTATÓMŰHELY

Kapcsolatkeresés a mozgástanulás és a közlési módszerek faktorai között*

DIÓSDI LÁSZLÓ
Konzulens tanár: dr. Vass Miklós főiskolai adjunktus

1. A vizsgálat célja

Vizsgálatunk célja az volt, hogy azokat a lehetséges kapcsolatokat megkíséreljük feltárni, amelyek a mozgástanulás eredményessége és a különböző mozgásismeretet közvetítő módszerek között fennállnak.

A kérdésre vonatkozó magyar és külföldi szakirodalom a közlési módszerek hatását a tanulás eredményességére nézve nem egyértelműen ítéli meg.

A bemutatás minőségére nézve *Ragadale* a következőket mondja: „mivel a tanuló csupán a tevékenység általános formáját látja, nem helyénvaló túlzott gondot fordítani a modell tökéletes voltára". Ezzel szemben *Knapp* a bemutatás precízségére hívja fel a figyelmet.

A szóbeli közlésről *Batting* azt tartja, hogy „amennyiben a motoros aspektus nagyon komplex, ez esetben az előzetes szóbeli edzés alig jár haszonnal". Szovjet kutatók egy csoportja azt hangsúlyozza, hogy „az időleges idegkapcsolatok bármely rendszerének kialakítása annál sikeresebb, minél pontosabbak a szóingerek..." (Abelszaja, Surkov, Puni)

Egy másik csoport véleménye, hogy fiatalabb korban „a bemutatás, a nagyobbaknál a magyarázat előnyösebb." (Poljasova, Jeszdovickaja)

Karlin és *Mortimer* a motoros feladat tanulásánál a vizuális utasítást eredményesebbnek találta.

Bakonyi 13 éves gyerekek gimnasztikai gyakorlat tanulásánál a közlési módszerek között nem talált szignifikáns különbséget.

Puni a kézenátfordulás előre oktatásánál azt találta, hogy a „vizuális információk alapján kialakított mozgáskép igen hiányos..."

Czirják a módszerek variációját hangsúlyozza: „a magyarázattal egybekötött — megelőző vagy követő — megmutatást tartja" eredményesebbnek.

Hepp szerint, csupán „vizuális vagy akusztikus érzékelés útján ... nem lehet a kívánt mozgást kialakítani." A mozgás szempontjából a teljes értékű információkat a kinesztétikus érzékelés szolgáltatja.

N. Gombos Mariann 10 éves korban a bemutatást, 14 éveseknél viszont már a magyarázat módszerét tartja eredményesebbnek.

2. A vizsgálat módszerei

a) A mozgástanulás eredményességét egy 16 ütemű szabadgyakorlat tanulása során vizsgáltuk. Az elsajátítás paramétere az egyszeri hibátlan végrehajtás volt.

b) A közlési módszerek közül, úgy véljük a két leggyakrabban használt módszert alkalmaztuk, mégpedig a bemutatást és a szóban közlést.

A bemutatás esetében a 16 ütemet együtt folyamatosan mutatjuk be ütemezéssel kísérve. A kísérleti személyek a gyakorlatot mozgás nélkül szemlélték.

Szóban közlésnél ütemenként (illetve ahogy a gyakorlatrész természete kívánta) esetleg két ütemenként tagolva osztottuk a gyakorlatot, a kísérleti személyek ezzel egyidejűleg végezték is azt.

Minden egyes közlés után felkértük a kísérleti személyeket, hogy hajtsák végre a gyakorlatot. A végrehajtások során a következő hibák előfordulását rögzítettük ütemenként: ritmushiba, iránytévesztés.

A méréseket mindenkivel külön-külön végeztük. A kísérletet három személy vezette, egy a bemutatásos módszernél és kettő a szóban közléses módszernél. Egy személy bemutatta a gyakorlatot, egy ütemezte és a felejtés + kihagyás hibáit rögzítette. Egy pedig az ismétlések számát, a ritmushibákat és az iránytévesztéseket vezette fel a személyi lapra.

* Pécsi Tanárképző Főiskola Testnevelési Tudományos Diákkör.

3: Az elsajátítás és a közlési módszerek kapcsolata

A szóban közléssel történő tanulás lényegesen eredményesebbnek mutatkozott, mint a bemutatással történő tanulás. A bemutatás módszerével a kísérleti személyeknek majdnem kétszer annyi ismétlést kellett végezni a hibátlan végrehajtásig, mint a szóban közlés esetén.

A különbség lényegi oka a két módszer által közvetített információ minőségi különbségében keresendő. A bemutatásnál csupán vizuális képet kaptak a kísérleti személyek a mozgásról, az első jelzőrendszeren keresztül, a szóban közlés esetén mindkét jelzőrendszer, valamint a mozgásvégrehajtás szempontjából döntő jelentőségű kinesztétikus érzékelés is szerepet kapott.

Nyilvánvaló, hogy a kinesztézis az első végrehajtás után a bemutatásnál is megjelent, de mivel a mozgást nem teljes egészében és sok hibával hajtották végre, a mozgáskép kialakulását nem segítette hatásosan. A szóban közlés esetén az információval párhuzamos végrehajtás során a valóságos pontos mozgáskép alakulhatott ki. A végrehajtás során elkövetett hibák száma az ismétlésszám növekedésével — amint az várható is volt — fordítottan arányosak.

Egy-egy ismétlésben a bemutatás esetén átlagosan 3, a szóban közlés esetén 1,7 hiba fordult elő. Mindkét módszernél a „felejtés + kihagyás" hibái fordultak elő legtöbbször, míg az „iránytévesztés" a legkevesebbszer. Azok a kísérleti személyek, akik kevesebb ismétlésszám után tanulták meg a gyakorlatot, általában kevesebb hibát is vétettek. (Kivételt ezúttal is találunk.) Ezt bizonyítja az ismétlésszám és a hibaszám közötti magas összefüggés (Bemutatás: 0,59; Szóban közlés: 0,68). Úgy látszik tehát, hogy ez esetben a motoros tanulás gyorsasága nem csupán a konceptus gyors elsajátítását jelentette, hanem a mozgás-végrehajtás minőségének gyors javulásával is együtt jár.

Amint már említettük, a két módszer közül a „szóban közlés—párhuzamos végrehajtás" volt az eredményesebb, akár az elsajátítás gyorsaságát, akár az elkövetett hibák számát tekintjük. Elvégeztük a kétfajta módszer korrelációját is, az ismétlésszám, valamint a hibák vonatkozásában. Azt találtuk, hogy a rangkorreláció mértéke majdnem 1. (Ismétlésszám: 0,94; iránytévesztés 0,96; felejtés + kihagyás: 0,99; ritmushiba 0,98.) Mit jelent ez? Értelmezésünk szerint azt, hogy a módszerek különbözősége a tanulás gyorsaságát és minőségét abszolút értékben befolyásolja ugyan (lásd: ismétlésszám; hibák száma), de az egyén szempontjából nem jelentett lényeges változást. Aki jól és gyorsan tanult a bemutatás módszerével, az hasonlóan jó volt a szóban közlés esetén is, és fordítva. Ugyanígy aki sok hibát vétett a bemutatásos tanulás alatt, az a szóban közlésnél is sok hibát vétett és fordítva. Úgy is mondhatjuk tehát, hogy a módszerek hatékonysága között csak didaktikai vonatkozásban van különbség, a módszer maga nem fejlesztő hatású, ez csak e tevékenységgel érhető el.

Összefoglalva vizsgálatunk eredményét — az egyes irodalmi adatokkal egyetértve — hangsúlyozzuk azt, hogy 18—20 éves korban a gimnasztikai jellegű motoros tanulásban a „szóban közlés — párhuzamos végrehajtás", mint közlési módszer eredményesebb a bemutatásnál.

IRODALOM

N. Gombos Mariann: A bemutatás és a magyarázat hatásfokának vizsgálata. A testnevelés tanítása 1967. 2. sz.

B. Knapp: A mozgástanulás alapkérdései. Módszertani tájékoztató 8. sz. MTS OT Módszertani és Tudományos Osztály.

Bakonyi Ferenc dr.: Ismert elemekből álló mozgássorozat tanítási módszereinek vizsgálata 13 éves lányoknál és fiúknál. A TTKI 7 éve c. kiadványban 85 p.

Hepp Ferenc: A mozgásérzékelés kísérleti vizsgálata sportolókon. Akadémiai Kiadó, Bp., 1973.

Gaál Erzsébet: A mozgástanulás lélektana. (TF könyvtár).

Az I. Magyar Országos Testnevelési Kongresszus

Az I. Magyar Országos Testnevelési Kongresszusra 1909. december 27—29-én került sor Budapesten. A Magyarországi Testedző Egyesületek Szövetsége ugyan már 1902-ben megbízta a Magyarországi Tornatanítók Egyletét, hogy a testnevelőket kongresszusra hívja össze. Az egylet eleget is tett a kérésnek, de a tanácskozás nem volt eléggé általános ahhoz, hogy kongresszusnak lehetett volna nevezni. Sok huzavona, kísérletezés után végül a kongresszusra a fent jelzett időpontban került sor. Célját Iszer Károly ügyvezető elnök és Malecki Román titkár — a tényleges szervezők — így foglalják össze: „Az eszme megvalósítóinak célja volt, hogy a testnevelési kongresszus intézményszerűleg illeszkedjék bele a hazai kultúrába, mert a testnevelés a nemzet életének éppen olyan lényeges kiegészítő része, mint a kultúrának egyéb nyilvánulása. A Magyarországi Testedzők Egyesületének Szövetsége pedig a kongresszus rendezésével az egész társadalom, de különösen a kormányhatóság figyelmét akarta reá terelni a testnevelésügy fontosságára."*

Hogy a kongresszust a társadalom, a kormányszervek egy része mennyire komolyan vette, arra talán elég megemlíteni, hogy fővédnöke József főherceg volt, a védnökök sorában megtalálhatjuk a vallás- és közoktatásügyi, a honvédelmi, a földművelésügyi császári és királyi vagy csak magyar királyi miniszereket, Budapest polgármesterét, a főrendiház elnökét, és az akkori hercegprímást. Az előadók között miniszteri tanácsos, orvos, tanár, egyetemi professzor egyaránt megtalálható, s találkozhatunk Brüll Alfrédnek, az MTK elnökének, Hajós Alfrédnek, első és többszörös olimpiai bajnokunknak a nevével is a résztvevők között.

Az előadások néhány alapvető témakör köré csoportosíthatók, a viták is ezeket a témákat idézik: a tűzoltás és a testnevelés, a honvédelem (be kell vallanunk: az előadók, hozzászólók nagyrésze e témát nem a támadó militarizmus felől közelítette meg — bár lehet, hogy céljuk, véleményük egészen más volt), ezen belül a honvédségi alaki gyakorlatok és a fegyveres kiképzés, az iskolai, a tanórán kívüli iskolai és nem iskolai testedzés, a tanulmányaikat befejezők sportolása, az elsatnyulás veszélye, orvosi veszélyek a kevés vagy éppen a versenysport miatt, a létesítmények, az új sportágak elterjesztésének kérdése, a testnevelőtanár-képzés. Az előadásokat vita követte, több indítványt terjesztettek elő — például törvényjavaslatot a nyilvános testedzés költségeinek fedezéséről —, a kongresszus minden főtémából határozatot hozott. Gyakorlati bemutatókra is sor került.

Az előadások, a vita általában előrevivő, pozitív volt — ha akadt is egy-egy részben a hivatalos korszellemet tükröző nézet. Hogy a kongresszus mégsem érte el fentebb említett célját, annak nem az előadók, a vitában vagy csak hallgatóként résztvevők voltak az okai. Azok, akik védnökséget vállaltak, esetleg a lebonyolításhoz némi pénzt is adtak, de nem jelentek meg az üléseken, azok, akik a század első szakaszának politikai-gazdasági irányítói voltak s a testnevelés tömegesítése, kiszélesítése a legapróbb gondjaik közé tartoztak. Ám minden további magyarázgatás nélkül nézzünk egy mozaikszerű összeállítást az elhangzott előadásokból!

„Az ifjúságnak több mint fele, közel 60%-a közepes és gyenge mellkasú... Rendkívül meglepő a félvállúaknak magas százaléka, a mirigyeseknek és vérszegényeknek nagy száma. Szóval jogosan állíthatom, hogy az ifjúságunk egészségéhez sok szó fér, és hogy okszerű testnevelésre nagy okunk van."

„Az ifjúság, attól kezdve, mikor a népiskolát elhagyta, egészen addig, míg sor alá kerül, semmiféle rendszeres testképzésben nem részesül."

* (Ez és a további idézeteket a Malecki által sajtó alá rendezett I. Magyar Országos Testnevelési Kongresszus főjelentése című munkából valók. Az idézeteknél a mai helyesírást vettem figyelembe.)

„Az első követelmény a *testi nevelés egyensúlyba hozása* és egyenjogúsítása a *túltengő szellemi neveléssel*, a második az égaljkövetelte *fedett téri mozgások kiegészítése mennél több szabadtéri mozgással*, és a harmadik követelmény olyan *testnevelési rendszer* megalkotása, amely a gyakorlati élet és a nemzeti vérlejtés követelményeinek megfelelne, s emellett szigorúan tudományos és főleg élettani alapokon is igazoltassék... A testi és szellemi nevelés egyenjogúsításának és egyensúlyba hozatalának elengedhetetlen feltétele a tanárok helyzetének, tekintélyének, súlyának stb. egyenlősítése, mert különben a tornatanár hátrányos helyzetének a következményeit az ügy is szenvedi."

„*Leányaink tornázása* sem fektet elég gongondot az ügyesítésre. Mily ügyetlenül szállnak fel hölgyeink a villamosra, és mily hibás a testtartásuk! Ez utóbbi körülmény nemcsak esztétikus szempontból hátrányos, amin különben egy kis ügyességgel segíthet a női szabó — s amily gyakran teszi ezt —, hanem főképp a belső szervek helyes működése szempontjából is... *Alkalmas játszótér* hiánya súlyos vétségnek minősíthető ifjúságunk testi nevelésével szemben... A *társadalom nem törődik az ifjúság testi nevelésével*, ha csak valami bravúros vagy tömegprodukció kedvéért nem teszi; az *állam pedig*, amelytől nálunk mindent várnak, meg *beéri avval, hogy a testi nevelést az iskolára bízza... Minél több tornacsarnokot kell építeni.* (Élénk helyeslés.) Az iskolai tornacsarnokokat mind át kell e célra engedni arra az időre, midőn iskolai tanítás nem folyik. A csarnokot *télennyáron*, tehát a *nagy szünidőben is*, nemcsak nappal, de főképp *az esti órákban is*, és erre külön vetek hangsúlyt, nyitva kell tartani."

„A sport terén is elengedhetetlen, csakúgy, mint a gyógyító orvostudományban, a *legszigorúbb individualizálás*, nemcsak egyénenként — mert nincs két teljesen egyszabású ember —, hanem az alkalmak szerint is."

„A testgyakorlás különösen a tömegképzés hatásában nemcsak a testek nevelése, edzése és képzése, hanem annak a lélekre való folytonos visszahatásaképpen mély erkölcsnemesítő és főleg jellemképző hatású legyen. Ha a testnevelés ezzel a jellemképző gonddal és léleknemesítő irányzattal vittetik, ha fölkeltjük a fiatalokban a szeretetet, érdeklődést, ragaszkodást ezek iránt, ha egymással nemesen versenyezve, egymást támogatva és buzdítva végeztetjük a gyakorlatokat, akkor a fiatalok nemcsak ügyesek és erősek, hanem derék, jólelkű, törekvő, jellemes, munkás és bátor fiúk lesznek, és olyanok maradnak továbbra is az életben..."

„Az iskolának tehát a mai közös testgyakorlatokon kívül olyan testnevelési módot is kell tanítania, melyet otthon is minden felszerelés nélkül gyakorolhasson az ifjú, míg iskolába jár, és a felnőtt, mikor az iskolákból már kikerült is."

„Mentsük meg a játékdélutánokat!"

„De vajon mi oka mégis, hogy tornatermeink is oly sokféle hibában leledzenek? Ez állapotok részbeni oka mindenesetre az is, hogy nincsen egyenlőrangú nevelési tényezőnek elösmerve a többi szellemi tárgyakkal, és így csak mint az iskola függelékét tekintik."

„Az állam kötelessége, hogy nemzetfenntartó szempontból egészséges, erős fiatalságot neveljen hazánknak. Nem érheti el ezt jobban, mintha az úszás sportját is a testnevelés elengedhetetlen kellékének tekinti... Kívánatos volna, ha már meglevő, különösen pedig az épülő iskolák uszodával, de legalább is zuhanyfürdőkkel láttatnának el."

„A kerékpározásnak legszebb ága a *turisztika* lévén, annak fejlődése a turisztika iránti kedv oly mértéket, és a rendszeres túrakirándulások oly fokú népszerűségét feltételezi, amely — be kell vallanunk — nálunk még fel nem található... *A kerékpársportot is kapcsolják be az ifjúság testi nevelésének eszközei közé.* Ez által ifjainknak módot nyújtunk, hogy hazánk előttük ismeretlen részeit könnyűszerrel, kevés fáradsággal megismerjék, fejlesztjük testüket, erősítjük bennük sportunk műveléséhez szükséges férfias akaraterőt és bajtársi összetartást, és ezzel lehetővé tesszük a kerékpársportnak jól megérdemelt újjászületését."

„Annál elszomorítóbb a diákturisztikának magyarországi helyzete, hogy látjuk, hogy a külföldön mennyire felkarolják, és mily szeretettel művelik... Az előadó nézete szerint a diákturisztika fellendítésére elsősorban diákszállodákat kellene létesíteni."

„Jégpályákat kell létesíteni minden városban, minden helységben, sőt továbbmegyek, minden iskolának az udvarán, amire fővárosunkban és egyes vidéki városokban már számos példát találunk. A korcsolyázással

karöltve meg kell honosítanunk, be kell vezetnünk a jéghoki játékot, ezt az élvezetes, nemes sportot... A hósportok közül mindenütt, ahol a területi viszonyok erre kedvezőek, meg kell honosítanunk a sísportot, továbbá a kézi szánkázás élvezetes nemeit."

Úgy látszik, a rekordokat kivéve nincs sok új a nap alatt. Hogy a válogatás tematikus, nagyon is célzatos volt? — Igaz. Hogy az utóbbi években sok mindent tettünk a testnevelésért, a tömegsportért? — Igaz. Hogy nem pótolhatjuk be hetvenhárom év mulasztásait egy-két évtized alatt? — Igaz. Hogy ne mindent az államtól várjunk, a társadalom is tehet sok mindent, mint ahogy a fenti idézetek egyikében olvashatjuk? — Igaz. Hogy nincs mindenre egyszerre pénz? — Igaz. De szeretnénk, ha hetvenegynéhány év, vagy inkább sokkal kevesebb múlva *csak kortörténeti dokumentumként* olvasnák az 1909-es kongresszus fentebb idézett — vagy helyhiány miatt nem idézett — részleteit. Ám ennek érdekében valóban az egész társadalomnak tenni kell.

Andor György

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Tudományos Diákköri Konferencia, Testnevelési Főiskola, 1983

1983. február 24-én került sor az újabb — ezúttal „házi" — testneveléstudományi TDK-ra. A konferencia megrendezését a Művelődési Minisztérium, az OTSH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsa, valamint a Testnevelési Főiskola támogatta.

A konferencián összesen 11 előadás hangzott el. Legtöbb munkával az Atlétika TDK (5) jelentkezett, míg a Testneveléselmélet TDK (3), a Sportélettan TDK (2), a Pszichológia TDK (1) előadással képviseltette magát.

Bene Csaba (Atlétika TDK) Kísérletek a távolugrás programozott oktatásának bevezetéséhez című dolgozatában azokat a tapasztalatokat dolgozta fel, amiket a testnevelési osztályok (elsős gimnazista fiúk) lépő távolugrásának programozott oktatásában szerzett. A tananyag elsajátításához 10 tanítási óra, a lineáris program (ábrákkal, szemléltető táblákkal kibővítve) öt állomása, és jól motivált tanulók álltak rendelkezésre. A tanulók, tudásszintjüknek megfelelő feladatot biztosító állomásokon gyakorolhattak. Az eredmény — a fölgyorsult ütemű tanulás — nem maradt el. Lényeges megállapítás volt még az is, hogy a programozott oktatás remélhetőleg nem szorítja ki a „hagyományos" oktatásmódszertani eljárásokat. A bíráló bizottság 3. helyezéssel jutalmazta a dolgozatot.

Diagnosztikai eljárás a teljesítményszerkezet változásának nyomon követésére című munkájában *Kispál Marianna* (Atlétika TDK) azt a célt tűzte ki, hogy oly módon ismerje meg néhány képesség egészen belüli kapcsolatát, hogy az egyes képességek értelmezése ne csupán önmagában, hanem együttesen is megvalósítható legyen. Harminc, középiskolás lánnyal végzett mérésében a KSI-ben alkal-

mazott tesztek voltak segítségére. Kiderült, hogy módszerével abszolút és relatív értelemben is egyaránt könnyen minősíthetők a tanulók. Az egy éves képzés hatására jól érzékelhetővé vált a tanulók teljesítményszerkezetének változása. (3. díj.)

Az óvodai testnevelés — érdemtelenül — ritkán tárgya a TDK dolgozatoknak (Képességfejlődés hatéves korban) Joó Katalin (Testneveléselmélet TDK) pécsi és miskolci kisgyermekeket kísérleti (n=38) és kontroll (n=36) csoportban aszerint mért föl, hogy résztvettek-e testnevelési foglalkozásokon vagy nem. Eredményei egyrészt Porter megállapításaival voltak összhangban, miszerint lassúbb testi fejlődés lassúbb tempójú szellemi fejlődéssel jár együtt, másrészt — a fölmérési próbák tükrében — egyértelműen bebizonyosodott, hogy a testneveléssel „együttélő" gyermekek jobban fejlődnek, és a magasabb szinten állók fejlődése ebben az életkorban is kisebb mérvű. (3. díj.)

Vajon alkalmazható-e, s ha igen, milyen eredménnyel a szakaszos futóedzés az általános iskolában? — vetette föl a kérdést dolgozatában *Kubicza János* (Az általános iskolai tanulók állóképességének fejlesztése folyamatos, illetve szakaszos edzésmódszerrel. Atlétika TDK). Tizenhét, hatodik osztályos fiú szakaszos, a Purdy-Gardner-féle intenzitástáblázat alapján szubmaximális intenzitással, másik csoportja (n=14) folyamatos (2500 m lefutása egy alkalommal), harmadik csoportja a tantervi előírásoknak megfelelő módon edzett, öt héten át, heti három alkalommal. Egyértelművé vált, hogy a felmérésekben (100, 200 és 2000 m) az első csoport állóképessége javult a legdinamikusabban, szemben a másik két csoporttal. (2. díj.)

Csányi Katalin (Tornateremmel rendelkező és nem rendelkező iskolák tanulói eredményeinek összehasonlító vizsgálata 6 tantárgytesztben. Testneveléselmélet TDK.) megállapításai arra hívták föl a figyelmet, hogy — a tantárgy-tesztek vonatkozásában — valamennyi képesség fejleszthető tornaterem nélkül, de a teljes tantervi anyag elsajátításához szükséges a tornaterem. Nehezítette eredményeinek értékelését az a tény, hogy a felmért csoportok nem azonos szintről indultak, illetve az is, hogy az eltérések mindössze tizedmásodpercben, és centiméter-töredékekben voltak mérhetők. A hozzászólásokból is kiderült: a testnevelés tanításának egyik alappillére — akár van, akár nincs tornaterem — a testnevelő tanár. (2. díj.)

Vajon mely testgyakorlati ágakat kedvelik jobban az általános iskolások, s milyen a kedveltség változásának dinamikája az életkor előrehaladtával? Ezt vizsgálta *Erdész Rita*. (Változások a testnevelés iránti motiváltságban, Testneveléselmélet TDK). Nyolcvannyolc, ötödik osztályos, és kilencven, nyolcadik osztályos tanulót kérdezett, akiknek válaszaiból kitűnt, hogy mindkét életkori csoportban (5. osztály: negyven kedveli, öt nem; 8. osztály: 48—13) a sportjátékok állnak az első helyen, míg a testnevelési játékokat mindkét csoportban 43-an kedvelik, és egy tanuló sem válaszolt úgy, hogy „nem kedvelem". A gimnasztika esetében így alakult a megoszlás: 18—35, illetve 12—39. A futás és a torna vonatkozásában is hasonló volt a tanulók álláspontja. A vizsgálat tanúsága szerint a kevésbé kedvelt testgyakorlatok tanítását sem szabad háttérbe szorítani, ellenkezőleg: változatosabb, az életkorhoz jobban igazodó módszerekkel kell megszerettetni ezeket a testgyakorlati ágakat. (2. díj.)

Az edzésmódszerek hatásának vizsgálata a nemzetközi szakirodalomban is bő teret kap. Hol húzható meg a versenyzők terhelésének kritikus határa az edzéseken? *Kustor Zsuzsanna* (Atlétikai TDK) Fiatalkorú középtávfutók néhány edzésmódszerének élettani vizsgálata pályán és spiroergométeren című dolgozatában élettani paraméterek alapján mutatta ki, hogy fiatalok aerob kapacitásának edzése a 2000, illetve a 10×1 perces futószalagos terheléssel, az anaerób kapacitás edzése 10×200, illetve 10×1 perces futószalagos futással valósítható meg — sok egyéb eljáráson kívül. Fölhívja a figyelmet arra, hogy a pályán, illetve a futószalagon végzett hasonló sebességű terhelések élettani hatásai nem egyeznek meg. A vita is érzékeltette, hogy a precízebb előadás jobban emelte volna az amúgy színvonalas munka értékét. (2. díj.)

1981 májusa és 1982 decembere közötti időszakban 75 leány és 34 fiú második osztályos gimnazistát vizsgált munkájában *Greminger Gabriella* és *Kun-Sebestyén Ágnes* (Pszichológia TDK) annak megállapítására, hogy milyen személyiségtényezők esetében mutatható ki összefüggés a tanulók társas kapcsolatainak alakulásában. Dolgozatukban (Gimnáziumi tanulók társas kapcsolatainak

személyiséghátttere) több szempontú és sportvonatkozású kérdéseket is tartalmazó szociometriát, OTIS-intelligencia-, Lüscher-tesztet és a 12 faktoros FPI-t alkalmazták. A rendkívül igényes és színvonalas munka szerzői nem testnevelők számára is megfontolandó következtetéseket vontak le:

A baráti kapcsolatok kialakítása nem tantárgyi eredmények, hanem személyiségjegyek alapján történik;

A sportképességek vonatkozásában a tanulók valódi sportképességeik alapján rangsorolják egymást;

Az is kitűnt, hogy a sporttevékenység alkalmas arra, hogy a háttérbe szorult tanulók is a közösség egyenrangú tagjai legyenek;

A baráti kapcsolatok mélységét a titoktartás, a megbízhatóság, az azonos érdeklődési kör jellemzi;

Ha áttételesen is, de kifejezésre jutott, hogy ha a testnevelők csak négyes-ötös osztályzatokat adnak — ahogy ez a vizsgált mintában történt —, az dezorientálja a tanulókat a testnevelési és sporttal kapcsolatos értékek értelmezésében. (1. díj.)

Farkas Anna (Motorikus próbaeredmények összefüggése általános iskolai tanulóknál. Sportélettan TDK) sem tudott — sok más kutatóval együtt — megbirkózni azzal a feladattal, hogy bizonyítható összefüggésekre derítsen fényt testalkati mutatók és motoros próbaeredmények között. Korrekt vizsgálata — KSI tesztek segítségével — megállapította, hogy állandó szerkezetű tesztrendszer nem tükrözi hűen a korosztályi motoros képességek változását, mert a morfológiai változások nem esnek egybe a próbák mérte képességek változásának dinamikájával. Az 1432, hét-tizenhárom éves kisdiák felmérésével az biztosnak látszik, hogy a próbák kiválasztása során a vizsgálni kívánt életkor biológiai sajátosságait is figyelembe kell venni. (1. díj.)

Ritka az „élő" élsportban végzett edzésmunka dokumentálása — kísérletes formában. Vizsgálatában *Fekete Tibor* (Az aerob-anaerob átmenet vizsgálata távfutóknál a tiszta felkészülés második felében, Atlétika TDK) — a kommentátor számára a TDK munkák közül a legszínvonalasabban — mégis erre vállalkozott. Az Újpesti Dózsa távfutóit három alkalommal mérte föl 3×200 méteres tesztben — laboratóriumi körülmények között (La, pH, VE, BE, pulzus stb. adatokat határozott meg). A felkészülés három kisebb szakasza az edés jellegének megfelelően idézett elő változást a 4 mmol/literes aerob-anaerob küszöb adott futósebességnél történő megjelenésében. Eszerint az egyéni állóképességi terhelés jól ellenőrizhető, szabályozható. A kötetlen formában előadott dolgozat arról győzte meg a hallgatóságot, hogy az előadó a kutatók otthonosságával mozog a témában, amit igazolt az is, hogy nagy alapossággal válaszolta meg a tucatnyi kérdést. Fekete Tibor munkája jó példa arra, hogy összeegyeztethető az edzősködés a tudományos munkával. (1. díj.)

Göschl Károly (Kardiorespiratorikus jellemzők és a testi fejlettség változása 10—15 éves iskolai tanulóknál, Sportélettan TDK) hagyományosan pontos, alapos előadással jelentkezett. 240 fiút és 168 leányt vizsgált, a biológiai fejlettség szerint csoportosítva mutatja be az anyagot. Az ábrákkal gazdagon illusztrált, jól követhető magyarázatokkal fűszerezett előadás összefoglalóan arra mutatott rá, hogy a fejlettség mint csoportosítási szempont figyelembevétele után az egyes életkorokban jellemző fiziológiai és antropometriai változók homogénebbek, mint a naptári életkor alapján kialakított csoportoké. A vizsgált változók (teszteredmények) életkorfüggése egyenessel jobban közelíthető. Az előadás utáni vitában jó érzékkel válaszolt a kérdésekre.

Dr. Frenkl Róbert tanszékvezető egyetemi tanár, a TF Tudományos Diákköri Tanácsának elnöke zárszavában kiemelte: a Tanács keserű szájízzel vette tudomásul, hogy a nyolc TDK műhely közül mindössze négy jelentkezett, összesen tizenegy dolgozattal. Hangsúlyozta, hogy valamennyi TDK-ban folyamatosabb munkára volna szükség ahhoz, hogy a sportgyakorlat és -elmélet közötti összekötő kapocs még szorosabbá váljon.

Új momentum volt a TF TDK-ban a témavezető tanárok — a múltban végzett tevékenységét is elismerő — jutalmazása. *Dr. Nádori László* tudományos rektorhelyettes, a TDK védnöke, *dr. Nagy György* egyetemi tanárnak, *dr. Mészáros János* egyetemi adjunktusnak és *dr. Molnár Sándor* egyetemi adjunktusnak nyújtotta át a jutalmakat.

Hortobágyi Tibor

GYÓGYTESTNEVELÉS

Továbbképzés a gyógytestnevelő tanárok részére

1983. február 16—17.

A továbbképzésen körülbelül 100—120 fő vett részt. Jelen voltak a vidéki körzetek munkaközösségének vezetői és a TF szakképzős hallgatói, valamint a gyógytestnevelés iránt érdeklődő testnevelő tanárok.

A hallgatóság számából és összetételéből is levonhatunk több következtetést. A budapesti szakfelügyelet az elmúlt években jelentős erőfeszítéseket tett a budapesti gyógytestnevelői centrumok fejlesztésére. E törekvés nyomán a gyógytestnevelői státuszok feltöltődtek, és a fiatal tanárok közül sokan választják a gyógytestnevelői pályát hivatásnak. Természetesen ennek több külső, az iskolaszervezési kérdéseket érintő oka is van, amit ebben a cikkben nem elemezhetünk. A másik észrevételem, hogy az iskolák, testnevelő tanárok érdeklődése megélénkült a gyógytestnevelés iránt. Elgondolásunk szerint a testnevelő tanár egyre több gyógytestnevelési problémával találkozik iskolájában, amelyeket a behatárolt felvevőképessége miatt centralizált gyógytestnevelési gyakorlat nem tud megoldani. E gyerekek fizikai terhelésének problémája közvetlenül a testnevelési óra gyakorlatában jelentkezik. A másik oldalról megfigyelhető, hogy az országban spontán jelleggel egyre több terápiás elgondolású gyógytestnevelési csoport alakul testnevelő tanári vezetés, felügyelet mellett.

A továbbképzés a közvetlen gyakorlati munkára fordította a figyelmet. Egymást követték két napon keresztül a bemutató tanítások. Különösen hasznosak voltak a gyógyúszással kapcsolatos bemutatók: Jele Dezsőné, Ölveczky Vilmosné és Rácz Gáborné tanárok korszerű oktatási, pedagógiai módszereiket adták át a hallgatóságnak.

A második napon Schneider Istvánné az egyéni gyakorlatok összeállításával foglalkozott. Mészáros Tibortól a házi feladatok konstruálásával kapcsolatban szerezhettünk ismereteket. Nagyon tetszett Ábrahám Ibolya zenés órája, ahol olyan konstrukciójú gyakorlatokat láthattunk, amelyek speciálisan gyógytestnevelési célokat is szolgáltak, fejlesztették az általános erőt és állóképességet is. Úgy gondolom, hogy ez a módszer a korszerű testi fejlesztés egyik bevált eszköze.

A továbbképzés utolsó szakaszában a „Gyógytestnevelési gyakorlatok mozgáselemzése és módszertana" című munkámat ismertettem. Kifejtettem, hogy elgondolásom szerint ez a kétrészes könyv megfelelő elméleti háttér mellett a közvetlen gyakorlatot szolgálja. A munka elsősorban a pályakezdő gyógytestnevelő tanárokat segíti.

Befejezésül Kisfalvi Zsuzsa szakfelügyelő és Pádár Károly vezető szakfelügyelő foglalta össze a továbbképzés tanulságait és adott válaszokat a felmerülő problémákra.

A továbbképzés mindig egy-egy állomás, mérföldkő a szakmai életben. Gondolatokat ébreszt a szakemberben és utat, irányt jelöl a következő továbbképzésig. A tanulságok most is jelentkeztek: érzékelhető, hogy a gyógytestnevelés fejlődik személyi, anyagi, elméleti-módszertani vonatkozásban is. A szakfelügyeletnek, az iskolafenntartó intézményeknek ezeket a kedvező körülményeket ki kellene használnia. Gondolok itt elsősorban arra, hogy a vidéki gyógytestnevelés szakfelügyeleti vonalát kellene megerősíteni. Ugyanis a tanári státuszok képzése és betöltése a szakfelügyelet munkájától is függ.

Évtizedek óta résztvevője és hallgatója vagyok a továbbképzéseknek. Mindig érezhető volt a gyógytestnevelő tanárok körében az az igény, hogy a továbbképzéseken több legyen a gyakorlati-módszertani bemutató és kevés vagy semmi elmélet. Ezt a szakfelügyelet világosan érzékelte is és alkalmazkodott ehhez az attitűdhöz. Meggyőződésem, hogy ezzel a felfogással a jövőben szakítani kell. Elsősorban azért, mert a továbbképzéseknek nemcsak gyakorlatanyag-halmazokat kell átadni, hanem szemléletet is kell formálni. A gyakorlat elméleti háttér nékül üres, tudatosságot nélkülöző formális folyamattá válik. A mit, mikor, hogyan és miért kérdése a továbbképzések — csupán gyakorlati kérdéseket involváló — szerkezetében fel sem merülhet, és a gondolkodásra, tudatosságra ösztönző munkának a gátjává válhat. Világos előttem is, hogy a továbbképzések elméleti szerkezetével szemben ilyen igénnyel fellépni azt jelenti, hogy a közvéleményt és igényeket kell átformálni. Azt hiszem, hogy az új tanárgeneráció nevelésében ez a kérdés — a TF szakképzésein már világosan körvonalazódik — sürgetően jelentkezik. *dr. Csider Tibor*

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia

Összeállította: Nagy Istvánné

SZAKDOLGOZATOK, DISSZERTÁCIÓK

S 1186
ACSAY Attila
Az iskolai testnevelés és sport mint a tömegsport alapja. Bp. 1980. 47.

S 1013
ANTAL Árpád
A motoros tesztek és a tantervi teljesítményszintjük kapcsolata. [Bp.] 1977. [2], 24, [10].

S 1213
BÁCSKAI Rita
Általános iskolás tanulók röplabdára történő kiválasztásának problematikája. [Bp,] 1981. 26.

S 1077
BÁN Sándor
A testi nevelés szerepe az általános iskolai nevelés rendszerében. Bp. 1978. 48. [1].

S 1188
BARNA Tibor
13—14 éves tanulók abszolút és relatív izomereje. Bp. 1980. 19. [2], 3 t.

S 1214
BERZSENYI Anna
A testnevelési órán előforduló gyakoribb sérülések okai és megelőzésük módja. Bp. 1981. 36.

S 101
BÉNYI Mária
Az iskolai testnevelés során előforduló sérülések okai és megelőzésének módja. Bp. 1971. 31.

S 850
CSÁKI Irma
A torna jelvényszerző versenyek története és jelentősége az iskolai testnevelésben. Bp. 1973. 247.

S 1096
CSÁNYI Barnáné
Ügyességfejlesztő labdás gyakorlatok a testnevelési órán. Bp. 1977. [2], 14, [1].

A magyar nyelvű szakcikkek közlését A testnevelés tanítása 1982/3, 4, 6. számában megjelent sorozatunkat folytatjuk.

S 102
CSÁNYI Ferenc
Az iskolai testnevelés során előforduló sérülések okai és megelőzésének módja. Bp. 1971. 41.

S 976
DARÁZSI Anna
Egy vidéki általános iskolai osztályban játéktárgyak, játéktevékenység, életmód és nevelés. Bp. 1977. [5], 37.

S 1010
DÉKÁN Antal
Sportegyesület — sportiskola — tagozatos iskola szervezetének ideális kapcsolatai, szerepük az élsport folyamatos utánpótlásának biztosításában. Bp. 1977. [2], 22, [3]. 10 t.

S 1060
DONÁTHNÉ FAZEKAS Judit
Akarati tulajdonságok fejlesztése a torna mozgásanyagával a középiskolai tanterv alapján. [Bp.] 1978. [45].

S 972
FALVAI Gyula
A tornateremmel rendelkező és nem rendelkező általános iskolák felső tagozatos tanulók teljesítményeinek összehasonlító vizsgálata a tantervi követelmények alapján. Bp. 1976. [4], 38.

S 1012
FEJÉR Ferenc
Az atlétika megkedveltetésének módszerei az iskolai testnevelésben. Bp. 1977. [4], 26.

S 1162
FÖLDI Gábor
A téli sportok szerepe — különös tekintettel a korcsolyázásra — az iskolai tantervben. Bp. 1979. 44.

S 1031
GARAMVÖLGYI Pál
A felszabadulás óta megjelent általános iskolai testnevelési tantervek elemzése; cél és feladat meghatározása; az anyagkiválasztás, valamint az anyagrendezés és anyagcsoportosítás szempontjából. [Bp.] 1978. [5], 82.

S 1200
HARMATI Sándor
Atlétikai dobó mozgáscselekvések oktatása egyszerű eszközökkel a gyermek- és serdülőkorban. Bp. 1980. 29, [3].

S 103
JOÓ Ottóné
A testnevelési munkát segítő és gátló tényezők az iskolában és az iskolán kívül. Bp. 1971. 22. [1].

S 1014
KÁROLY Lászlóné
Mikor hatékony és korszerű a testnevelési óra? [Bp.] 1977. [2], 25, [2].

S 974
KECSKEMÉTI Gábor
A szakosított tantervű testnevelés tagozatos iskolák szerepe a magyar sportmozgalomban. Bp. 1976. [2], 84, [1]+15, [1]

S 1004
KESZTHELYI Rudolfné
Az iskolai és a sportegyesületi nevelés konfliktusai, ezek hatása a sportolók nevelésében. Bp. 1977. [3], 48.

S 1104
KOCSIS István
A testnevelési tevékenység jelentősége a tanulók világnézeti, politikai, erkölcsi arculatának formálásában. Bp. 1978. [3], 26, [1].

S 1149
KOCSIS Zsuzsanna
A testi nevelés lehetőségeinek vizsgálata a tanulók visszajelzései, valamint a testnevelők értékítéletei alapján. Bp. 1979. 35. [4]

S 981
KOVÁCS Lajos
A testnevelési órákon és sportfoglalkozásokon előforduló sportsérülések okai, megelőzésük, a leggyakoribb sérülések kezelése, gyógyítása, gyógytestnevelése. Bp. 1977. [5], 54. 2 t.

S 1074
MAGYAR Beatrix
A céltevékenység színvonala a testnevelésben, sportoló és nem sportoló tanulók körében. Bp. 1978. 18, [3].

S 1062
MAKKOS Erzsébet
Érdeklődés felkeltése a torna iránt, megszerettetésének módszerei az iskolai testnevelésben. Bp. 1978. [39].

S 827
NAGY Árpádné
Az alkat összefüggései az iskolai testnevelés teljesítményeivel, kihatása az oktatómunkára és az osztályozásra. Bp. 1972. 47.

S 1011
PADÁNYI Zsolt
Az [első] 1. évfolyam kosárlabda tantervi anyagának tanmeneti feldolgozása a szakmunkásképző iskolákban. Bp. 1977. [3], 40.

S 1090
PATAKI László
Hogyan segíti a röplabdázás a testnevelés általános célkitűzéseinek megvalósítását a középiskolákban? Bp. 1978. 27. [1].

S 796
PÉNTEK Lászlóné
A jó sportoló közösségi pozíciója az osztályban. Bp. 1972. [2], 53, [1]. 19 t.

S 1032
POLNER Tibor
A tornateremmel rendelkező és nem rendelkező általános iskolákból érkezett tanulók teljesítményének összehasonlítása a középfokú iskola első osztályaiban a teljesítménytesztek alapján. [Bp. 1978.] 21.

S 1069
SOLTI Mária
A testnevelési órákon megnyilvánuló problematikus magatartású és viselkedésű két középiskolai harmadik és egy szakközépiskolai negyedik osztály lánytanulók pszichológiai vizsgálata. [Bp.] 1978. 48. [1].

S 1085
TIÁN Józsefné
Az általános iskolai testnevelés és sport mint a tömegsport alapja. [Bp.] 1978. 66.

S 913
TÓTH Mária
Az akaratnevelés néhány problémája a testnevelési órán. [Bp.]. 1975. 21. [4].

S 94
VISY László
A mozgás, sport, testnevelési igény felkeltésének szükségessége, lehetőségei és eljárásai az iskolai testnevelésben. Bp. 1971. [2], 35.

S 1033
ZAKOR Ernő
A felszabadulás óta megjelent középiskolai testnevelési tantervek elemzése; a cél s a feladat meghatározása; az anyagkiválasztás, valamint az anyagelrendezés és anyagcsoportosítás szempontjából. Bp. 1978. 69. [7].

S 105
ZSAKAY Kálmán
Néhány adat a testnevelés motivációs kérdéseihez. Bp. 1971. 18.

4—3476
ARDAY László
A teljesítmény optimalizálása és a „halmozott képzés" viszonyproblémája az iskolai testnevelésben. [Doktori disszertáció] Bp. 1981. [5], 95, [7]. 2 mell. 8 t.

4—3482
OZSVÁTH Ferenc
A [hat—tíz] 6—10 éves gyermekek alap-állóképessége. [Doktori disszertáció]. Bp. 1981. 50, [3] 18. mell. 19 t.

4—3478
PÓTZYNÉ KERESZTESI Katalin
Az általános iskolai testnevelés hatékonyságában szerepet játszó tényezők vizsgálata. (Szociológiai, egészségügyi, és motoros adatok összehasonlítása.) [Doktori disszertáció]. Bp. 1981. [3], 157. 47 mell.

(Folytatjuk)

KÖNYVISMERTETÉS

Sportmikrofon

Szepesi Györgynek a Testnevelési Főiskolára benyújtott doktori disszertációját a Tömegkommunikációs Kutatóközpont jelentette meg (Szepesi György: Sportmikrofon, Membrán könyvek 9., Budapest, 1982., 115. old.). A dolgozat a magyar rádiózás és a sport kapcsolatáról szól, 1925 december elsejével, a Magyar Rádióhírmondó budapesti adójának felavatásával kezdődően 1948-ig követve figyelemmel az eseményeket.

„A magyar rádiózás és a sport kapcsolatának vizsgálatához módszertanilag többfajta utat választhat a kutató... Én azt az utat választottam, hogy... megvizsgáljam, milyen szellemi produktum az a mérce, amely választ ad a legfontosabb kérdésekre: hogyan használta ki a rádió a XX. század húszas évei által kínált lehetőségeket a mikrofon és a sport összekapcsolására. Rá kellett azonban jönnöm, hogy... hiányzik a kiinduló alapanyag: a sportrádiózás szakmatörténeti múltjának elemző feldolgozása. Ezért döntöttem amellett, hogy az alapok lerakásánál kezdem, s felkutatom a magyar sportrádiózás újságcikkekben, kritikákban, könyvekben fellelhető adatait... E célkitűzés alapján arra törekedtem, hogy tanulmányom lehetőséget kínáljon egy olyan későbbi kutatás számára, amely műfajelemekre bontva tematikusan is vizsgálhatja, hogyan alakult és fejlődött a magyar sportriportázs. Más vonatkozásban választ szeretnék adni arra a kérdésre is: hogyan használta ki a Magyar Rádió a technikát a sport népszerűsítésére, és hogyan segített abban, hogy a testedzés elfoglalja az őt megillető helyét a kulturális tömegmozgalom szervezetében. Az említetteken túlmenően volt egy olyan célkitűzésem is, hogy reálisan értékelt emléket állítsak a magyar sportrádiózás hőskora úttörőinek, mindazoknak, akiknek siker és kudarcélményeiken keresztül a saját tapasztalataikon kellett kikísérletezniük e műfaj kollektív agitátor, propagandista, illetve szervező jellegében rejlő lehetőségeket és sajátosságokat" — írja az Előszóban a szerző. Ám többet ad annál, mint amit ígér, nemcsak a sport és a rádió kapcsolatát, viszonyát, e kapcsolat fejlődését vagy éppen megtorpanását, megtermékenyítő hatását vizsgálja, bemutatja a sport és a politika többnyire nagyon is szoros kapcsolatát, a politika és a rádiózás az előbbinél még szorosabb egymásrautaltságát. S közben nemcsak a sportrádiózás, a műfaj kialakulásának, fejlődésének vagyunk tanúi, hanem a magyar sport sikereinek, kudarcainak, fejlődésének, zsákutcáinak, háttérbe szorulásának is. Csak az érdeklődés felkeltéséért a fejezetcímek: Így kezdődött; Az első magyar sportközvetítés; Az első labdarúgó-közvetítés; Előretör a labdarúgás, A berlini olimpia éve; A főszerep a labdarúgásé, „A világtörténelem előtt a sportnak is meg kell hajolnia", „Bajok vannak, súlyos bajok", A közvetítés megszakad; Új utak, új feladatok. A nagyszerű, hézagpótló munkát jegyzetek teszik teljesebbé. Kár, hogy fényképek viszont nem kerültek bele, a korabeli fotók nagymértékben emelnék a munka értékét.

Reméljük, rövidesen megírja valamely kutató a sportrádiózás 1948 utáni történetét is, azét a korszakét, melynek Szepesi György az egyik főszereplője volt.

Andor György

Legenda és valóság

„Afrikában nemrég hiába kínáltunk tábori kórházat, vagy csatornázási szakembereket, nekik Mr. Puskás kellett. Mondták a külkereseink, hogy ő már régen Spanyolországban él, ezer éve abbahagyta a labdarúgást, és éppen a vendéglátók kontinensén edző. Jöjjön bárhonnan, válaszolták a partnerek, mi már annyi jót hallottunk róla, hogy szeretnénk szerződtetni. Látták játszani? Nem. A televízióban sem? Ott sem...

Öcsi az edzés után hazakísérte a gyereket a nagyanyjához és ettől kezdve segítette a nevelését, gondoskodott arról, hogy a fiú soha ne legyen éhes, és mindig menjen iskolába. Mikor aztán a neveltje befejezte a tanulást, elhelyezte inasnak Csepelen. Mindenkinek segített, mindent el tudott intézni, nem volt előtte csukott ajtó...

Nézze, ő játék közben teljesen kikapcsolódott. A pálya olyan volt neki, mit egy hermetikusan zárt szoba. Nem látott mást csak a társait, a labdát és a ellenfelet. És néha a közönséget, amely tagadhatatlanul szerette...

S amikor befejeződött az öregfiúk-mérkőzés, ismét zúgott a taps. Öcsit hirtelen felmelegítette a hála érzése. Mintha egy rugó lökte volna a díszpáholy felé, ahol az ország politikai vezetői ültek. Megállt, a hatalmas nézőtér elcsendesedett, ő felnézett, diadalmasan magasra emelte a kezét, majd mélyen meghajolt."

Ki is volt Puskás? Ez az ezerszer szentté avatott, számtalanszor a pokolba taszított sportzseni? Puskás, minden idők legismertebb, külföldön is leghíresebb sportolója? Milyen volt mint ember?

Hámori Tíbor új könyvében (Puskás. Legenda és valóság. Sportpropaganda) erre a kérdésre keresi a választ. Megszólaltat kortársakat: Sebes Gusztávot, Östreicher Emilt, Hidegkuti Nándort, Szepesi Györgyöt, s magát Puskás Öcsit is. Nyomon követi életét a grundtól a válogatottságig, az olimpiáig, a világbajnokságig, a Real Madridig, az edzősködésig, s 1981-es hazatéréséig. Lehántja a kor, az idő és a szurkolói lélektan által Puskásra, hírére kényszerített mezeket. S mindezt úgy, hogy közben szóba kerülnek a társak, a vezetők, a sportpolitika, a közhangulat. S ott áll előttünk Puskás Öcsi, az ember. Minden idők egyik legnagyobb labdarúgója, a mindenkin segítő, anyagi áldozatoktól sem visszariadó, a társakért mindenre kész, a hazáját elhagyó és hazájába mindig visszakívánkozó, örök vagány, tréfamester Puskás. Emberi mivoltában, mitoszok, legendák nélkül.

Andor György

Itt állok megfürödve

Végh Antal híres és hirhedt könyve után ismét egy sportkönyv, melynek feketepiaci ára már nem sokkal a megjelenés után is többszöröse az eredetinek. Azaz talán nem is a megjelenés után, hiszen a könyv a szerző kiadásában látott napvilágot, könyvesbolti forgalomba nem került, mégis az egész ország tud róla, beszél róla, keresi. (Dr. Kárpáti György: Itt állok megfürödve. A szerző elbeszélése alapján lejegyezte Peterdi Pál. A szerző kiadása, Budapest, 1981.).

Dr. Kárpáti Györgyöt, a népszerű Kukát vagy más néven Gyurikát nem kell bemutatnunk. A minden idők egyik legnagyobb, legeredményesebb vizilabdázója, sőt sportembere már harmadszor adta nevét és történeteit slágerkönyvhöz, az Itt állok megfürödve Kárpáti harmadik könyve. Peterdi Pál, a kiváló humorista sem idegen, nem ismeretlen a sportrajongók előtt: sportújságíróként, riporterként egyaránt közismert. S „irodalmi házasságuknak" sem első gyermeke ez a könyv, mely dr. Kárpáti György sportvezetői útját lett volna hivatva követni az 1976-os olimpiáig. Ám...

Ám Peterdi Pál sajátos humora elnyomja dr. Kárpáti György szintén egyéni és kiváló humorát. Pedig a közös szerzőség eredményezett érdekes írást, például Peterdi Ó, póló című, lapunkban is bemutatott könyvében. Itt azonban nem. Túl sok ez a 260 oldal, túl sokszor ismétlődnek Peterdi elsősorban túlzásokon, meghökkentő asszociációkon alapuló poénjai — az ismétlés néha szó szerinti. S ami kitűnő egy rövidebb írásban, egy humoreszkben, az 260 oldalon lassanként érdektelenné válik.

S a sport? Néha az is szóba kerül.

„Nos, mit is mesélhetnék még a bécsi Európa-bajnokságról?

Megvan.

Persze, persze pólóztunk is ott egy keveset „— olvasható a könyv 206. oldalán. Az egész könyvben ez a helyzet, „pólóznak is egy keveset". S néha — ez persze nem baj, inkább előny — más sportág is szóba kerül két hosszadalmas történet (potyaebédek idegenbe szakadt hazánkfiaitól, külföldön élő magyarok nem sportjellegű karrierje, bécsi pelenkavásárlás stb.) között. A humor monotóniáját, a poénok hosszadalmas kibontakozását meg tudnánk bocsátani, ha legalább sokat olvashatnánk a sportról, a vizilabdáról. Ám ami e könyvben a sportrajongó számára érdekes, azt megtaláljuk Peterdi Ó, póló című könyvében. Pedig az az érzésünk: Kárpáti György sokat tudna mesélni a sportról is.

Olvassuk a könyvet, a tizedik, századik, kétszázadik, kétszázhatvanadik oldalt, s nem tudjuk eldönteni, mi is ez a könyv, miért is íródott. S itt állunk megfürödve.

Andor György

Szekeres István: Hegedüs Csaba

Mint sportoló, a legnagyobbak közé tartozott. A küzdők, a meg nem alkuvók, az újítók, az újra kezdők közé. A Bozsik Józsefek, Balczó Andrások, Földi Imrék közé.

„Szófiában — újoncként — tusskirály és világbajnok lett. Ő kapta meg a legjobb birkózónak járó különdíjat, pedig még tizenkilencen nyertek aranyérmet, s felvonult a sportág színe-java, mi nden klasszisa. A Nemzetközi Birkózó Szövetség megválasztotta az év birkózójának. Itthon ő lett az év sportolója.

Münchenben olimpiai bajnokságot nyert, és éppen az ő aranya volt a magyar sport századik olimpiai aranyérme.

Súlyos autóbalesetet szenvedett, heteken át volt életveszélyes állapotban, de — az egész ország figyelmétől kísérve — legyőzte a halált. Nemcsak életben maradt, hanem ismét birkózni kezdett. És nemcsak birkózott, hanem — s ez a történtek után szinte csoda — két Európa-bajnokságot is megnyert (a másodikat új súlycsoport újoncaként).

1979-ben, alig túl a harmincon, szövetségi kapitány lett, s irányítása alatt — egy sikeres EB után — már az első világbajnokságon felülmúlta minden addigi sikerét a magyar birkózás. A négy aranyérem egyike az első magyar szabadfogású világbajnoki címet jelentette egyben. Negyedévvel később befejezte tanulmányait a jogi egyetemen, s mint dr. Hegedüs Csaba tette le első vizsgáit — a Testnevelési Főiskolán" — írja eddigi pályafutásáról Szekeres István (Hegedüs Csaba. Sport, Budapest, 1981.). S hozzátehetjük: sikeresen készítette fel versenyzőit a moszkvai olimpiára is.

34 éves — sportvezetőként még szép pálya állhat előtte. S ahogy tudjuk, ahogy Szekeres István könyvében bemutatta, le fog győzni minden akadályt a nagy szenvedély, a birkózás, a sport érdekében. Nemcsak győzelmeket aratva, arattatva, egyben példát is mutatva társainak, a fiataloknak, az utókornak. Erről a példáról szól ez a könyv. S ezért ajánljuk mindenkinek, aki csak kicsit is szereti a sportot.

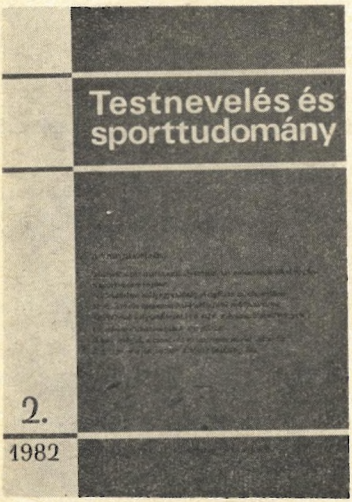
Kár, hogy a könyv szerkezete meglehetősen laza. Másfajta, szigorúbb szerkesztésmóddal még nagyobb élmény lenne a mű olvasása. Így inkább — igaz, nagyon izgalmas — esszégyűjtemény marad, mint egy rendkívüli pályafutás nagyívű bemutatása.

Andor György

FOLYÓIRATSZEMLE

Testnevelés és sporttudomány 1982. 2. szám

(Az Országos Testnevelési és Sporthivatal tudományos folyóirata)



A folyóirat most megjelent, második száma tartalmi és különösen módszertani szempontból izgalmas olvasmány. Rendkívül gazdag, közel a folyóirat fele, az úgynevezett szemleanyag: beszámolók konferenciákról, kutatásokról, folyóiratokról, hírek.

Úgy gondolom, köztudott, hogy a matematikai-statisztikai módszerek egyik első felhasználási területe a mezőgazdaság. Ezért is kell a megszokottól talán nagyobb és erősebb érzékenységgel fogadnunk dr. *Cserháti Tibor* tanulmányát, aki a Növényvédelmi Kutatóintézet tudományos főmunkatársa (Többváltozós matematikai-statisztikai módszerek alkalmazása a sporttudományban). A következő módszerekről kapunk rövid ismereteket: többszörös lineáris regresszióanalízis, többszörös nemlineáris regresszióanalízis, lépésenkénti (stepwise) regresszióanalízis, diszkriminanciaanalízis, főkomponens- és faktoranalízis, clusteranalízis, Free—Wilson- és Fujita—Ban-analízis.

Földesiné dr. Szabó Gyöngyi tanulmányának címe: A társadalmi esélyegyenlőség vizsgálata az élsportban, többváltozós matematikai-statisztikai módszerekkel. Az alábbi kérdésekre kíván a szerző választ adni:

„Milyen összefüggések mutathatók ki az egyes időszakokban a volt olimpikonok kiválasztott státusjellemzői, szociológiai és demográfiai jellemzői között?

A státusjellemzők, a szociológiai és demográfiai jellemzők együttes figyelembevételével kimutatható-e szignifikáns különbség meghatározott időszakok versenyző csoportjai között?

A státusjellemzők, a szociológiai és demográfiai jellemzők összessége, mely periódusokban különbözteti meg leginkább a vizsgált sportoló csoportokat?

Milyen szerepet játszanak az egyes státusjellemzők és szociológiai, demográfiai jellemzők bizonyos időszakosan sportolók csoportjainak szétválasztásában?

Milyen különbségek vannak a fenti jellemzőkben a férfi és a női olimpikonok között?"

Néhány fontosabb következtetés: a társadalmi származást tekintve mind a női, mind a férfi élvonalbeli versenysport zártabbá vált, a gyermekkori lakóhely jellegének hatása eltérően alakult a két nemnél („meg kellene szüntetni a nők esélyegyenlőtlenségét a vidéki sport struktúrájának kialakításánál), és a legfigyelemreméltóbb következtetés, hogy a társadalmi származást tekintve növekszik az esélyegyenlőtlenség az élsportban."

Szabó S. András vizsgálódásának középpontjában annak elemzése áll, hogy mi okozza az elméletileg várható és a tényleges csúcseredmények között az esetenkénti nagy különbséget (különböző súlycsoportokban elért súlyemelő-eredmények összehasonlító vizsgálata). A vizsgálatot az 1982. január 1-ig felállított világcsúcsok számítógépes matematikai elemzésével végzi a szerző. Kimutatja, hogy a különböző súlycsoportokban elért világcsúcseredmények teljesítményszintje nem azonos. A szerző olyan számítási módszert is bemutat, amely szerinte alkalmas arra, hogy a különböző súlycsoportok teljesítményei ekvivalens módon összehasonlíthatók.

A kronológiai, a csont- és az antropometriai változók nagysága alapján becsült életkor összefüggése a címe dr. *Mohácsi János* és *dr. Mészáros János* írásának. A biológiai fejlettségmeghatározás során a testméretek életkorfüggő növekedéséből indultak ki (testmagasság, testtömeg és Conrad-féle plasztikus index). 60 serdülőkorú fiú és leány biológiai fejlettségét és kéztőcsont-röntgenfelvételek segítségével a csontéletkorát elemezték. A szerzők eredményeiket összefoglalva megállapíthatják, hogy az antropometriai változók nagysága alapján számolt biológiai fejlettség lényegesen jobban jellemzi a biológiai státust, mint a kronológiai életkor.

Részletes beszámolót olvashatunk a II. Testnevelési tudományos konferenciáról (Szombathely, 1982. márc. 9—10.), a szocialista országok közötti együttműködésről a szociológiai kutatásokban, alapos ismertetéseket tudományos kiadványokról, a berlini szakértői szemináriumról (A sport funkciója az ifjúság szabadidejének alakításában). A Hírek rovatban a Testnevelési és Sportmúzeum kiállításaival ismerkedhetünk meg.

Nagy Sándor

Testnevelés faliképsorozat

A testnevelő tanárok régi kívánsága teljesül akkor, amikor a tantervi célok eredményesebb megvalósításához faliképsorozatot kapnak. A jelenlegi képsorok folytatását képezik annak a három táblából álló torna faliképsorozatnak (kézállás, tarkóbillenés), amelyet a Testnevelési Főiskola Tornatanszéke az elmúlt években készített, és amelyet az iskolák megkaptak.

A faliképek készítését három részben terveztük, 6—6—4 táblával.

I. sorozat:
1. **Rajtok, futás;**
2. **Ugrások I. (felugrások);**
3. **Ugrások II. (elugrások);**
4. **Szekrényugrás;**
5. **Gyűrű I.;**
6. **Gyűrű II.;**

II. sorozat:
1. **Lökés, hajítás, dobás;**
2. **Ugrások III. (magasugrás);**
3. **Labdakezelés (átadás, átvétel);**
4. **Talajtorna;**
5. **Gerenda;**
6. **Nyújtó, felemáskorlát;**

III. sorozat:
1. **Kosárlabda;**
2. **Kézilabda;**
3. **Röplabda;**
4. **Labdarúgás.**

A táblákat műanyagból készítik 110×80 cm-es nagyságban, több színű kivitelben.

A tervezett három sorozatból az **első sorozat elkészült.** Egy-egy tábla ára körülbelül 120 Ft.

Az első sorozat **megrendelhető** az alábbi címen:

TANÉRT
Értékesítési osztály
Budapest, Szentkirályi u. 8.

A táblák teljes megnevezése:
Faliképsorozat a testnevelés tanításához általános és középiskolák számára.

Nagy Sándor

INHALT

Alexa Ferenc: Platz des Massensports in der schulischen Körpererziehung und seine Rolle in der Gestaltung der Persönlichkeit 65
Dr. Szakács Ödön: Die innervierende Bewegungstheorie des Turnes 68
Dubecz József: Eine der Möglichkeiten zur Erarbeitung des Handball-Lehrplanstoffes in der Mittelschule 73
Dr. Zdzislaw Chrominski—Nagy Sándor: Kennzeichen der Bewertung der Schüler in der Körpererziehung 78
Ideen, Neuigkeiten 80
Csillag Béla: Die Betätitung der 11 järtigen Schüler im Sommer im Spiegel einer Untersuchung 82
Forschungsstatte 84
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 89
Heilgymnastik 91
Buchbesprechung 94
Rundschau 96

СОДЕРЖАНИЕ

Ф. Алекса: Место массовых спортивных занятий в школьной физкультуре и роль их в формировании личности 65
Д-р Э. Сакач: Иннервирующая теория движения гимнастике 68
Ё. Дубец: Возможный вариант для обработки учебного материала средней школе по ханболу 73
Д-р З. Громынски—Ш. Надь: Характерные черты оценки учащихся по физкультуре 78
Идеи, новинки 80
Б. Чиллаг: Активность у учащихся 11 летнего возраста летом, в отрожении одной проверки 82
Цех исследования 84
Из научной жизни нашей профессии 89
Лечебная физкультура 91
Рецензия на книги 94
Обзор журналов 96

5,50 Ft INDEX: 25825

Boros Jenő felvétele